أهمية التدبر

في بناء نظريات قرآنية
في العلوم الاجتماعية
تطبيقات في علم النفس

فاطمة الزهراء الناصري

أستاذة باحثة بمركز الدراسات القرآنية
بالرابطة المحمدية للعلماء بالرباط– المغرب

تقديم :

القرآن الكريم والعلوم الاجتماعية(١) :

قال تعالى: ﴿ وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ ٱلْكِتَٰبَ تِبْيَٰنًا لِّكُلِّ شَىْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَىٰ لِلْمُسْلِمِينَ (٨٩) ﴾وقال جل شأنه: ﴿ وَجَعَلْنَا ٱلَّيْلَ وَٱلنَّهَارَ ءَايَتَيْنِ ۖ فَمَحَوْنَآ ءَايَةَ ٱلَّيْلِ وَجَعَلْنَآ ءَايَةَ ٱلنَّهَارِ مُبْصِرَةً لِّتَبْتَغُوا۟ فَضْلًا مِّن رَّبِّكُمْ وَلِتَعْلَمُوا۟ عَدَدَ ٱلسِّنِينَ وَٱلْحِسَابَ ۚ وَكُلَّ شَىْءٍ فَصَّلْنَٰهُ تَفْصِيلًا (١٢) ﴾، ولذلك فالقرآن باعتباره منهج حياةمتكاملوكتاب هداية عامة للبشر ﴿ إِنَّ هَٰذَا ٱلْقُرْءَانَ يَهْدِى لِلَّتِى هِىَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ ٱلْمُؤْمِنِينَ ٱلَّذِينَ يَعْمَلُونَ ٱلصَّٰلِحَٰتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا (٩) ﴾يشمل كل أصول العلوم الاجتماعية، وهذا لا يعني بالضرورة قدرة أهل عصر من العصور على استكناه كل كنوزه المعرفية، لذلك لم تحض الآيات الاجتماعية في كتب التفسير بنفس الأهمية التي نالتها آيات الأحكام والعقائد والأخلاق(٢)، وقد جاء الوقت الذي احتاج فيه المسلمون إلى صياغة نظريات(٣) علمية في مجال العلوم الاجتماعية من خلال القرآن الكريم بعد أن ثبتت استحالة استنساخ النظريات الغربية في هذا المجال أو حتى أسلمتها، وذلك للطابع الإيديولوجي الذي يغلب على هذه العلوم.

وقد احتوت كتب التفسير الحديثة والمعاصرة على جانب كبير من الشأنالاجتماعي حيث استنطق القرآن من خلال المنهج الموضوعي مما سيسهل صياغة نظريات قرآنية في العلوم الاجتماعية(٤)،

١ـ العلوم الاجتماعية هي المناهج العلمية التي تدرس أصول نشأة المجتمعات البشرية والمؤسسات ومختلف العلاقات والروابط الاجتماعية والمبادئ المؤسسة للحياة الاجتماعية، وتشمل علم الاجتماع، وعلم النفس، والعلوم السياسية،والاقتصاد،والتاريخ، والقانون، والأنثروبولوجيا... فمجال هذه العلوم إذن هو النشاطات الإنسانية خارج نطاق علوم الطبيعة؛ كالفيزياء، والأحياء، والكيمياء، لأنها علوم في صميم علاقات البشر مع بعضهم البعض،وكذلك ارتباطهم بعنصر الدين والقيم والسلوك والنشاط الاقتصادي، والقوانين العامة والخاصة...

٢ـهذا لا يعني عدم اهتمام المفسرين بواقع الأمة الإسلامية وحاجاتها، بل إنهم قد قاموابمعالجة مختلف التحديات التي واجهتها،وعالجوا الجوانب الأخلاقية والسلوكية للفرد والمجتمع، لكن بالرغم من أهمية هذه النتائج التفسيرية وتأثيراتها في تاريخ هذه الأمة، غير أنها لمتصغكنظريات قرآنية شاملة ذات صلة بالواقع الاجتماعي.

٣. النظرية تكوين افتراضي يستطيع من خلاله الباحث تفسير بعض الظواهر المعينة أو عرض بعض الحوادث،وهي بهذا مفهوم متغير متطور نام قابل للرفض والقبول، وقد تحدث محمد قطب في كتابه"دراسات في النفس الإنسانية"عن مفهومالنظرية الإسلامية وطبيعة العلاقة بينها وبين نصوص الوحي فقال: "**إنها نظرية إسلامية... اجتهدت فيها بمقدار ما فتح الله علي من طاقة المعرفة... وهو وحده الموفق إلى الصواب والقرآن الكريم ليس كتاب نظريات نفسية أو علمية أو فكرية، ولكنه يحوي التوجيهات الكاملة الكافية لإنشاء هذه النظريات**..." ص(٧ –٨)، ولهذا فالنظرية الإسلامية ليس لها صفة القداسة، وإنما هي اجتهاد في تفسير بعض الإشارات القرآنية قد تخطأ وقد تصيب كسائر الاجتهادات.

٤. وهو ما يسمى بالاتجاه الاجتماعي في التفسير، حيث العناية بالكشف عما تضمنه القرآن الكريم من أسس الحياة الاجتماعية ومبادئ التشريع....

ولأن المعيار الذي تقاس به الحضارات هو موقع الإنسان فيها، فإن من مظاهر الاهتمام البالغ للقرآن بالعلوم الاجتماعية جعله الإنسان مدار الحركة التغيرية ومحورها، بل إنه قد أوكل إليه مهمة التغير والبناء وكلفه بتحقيق الخلافة على الأرض، بعد أن أوضح له كيفيات التعامل مع خالقه ومع نفسه ومع غيره ومع الكون بالاستفادة من عنصري الزمن والأرض(٥) حملاً لأمانة الاستخلاف وتحقيقاً للعبودية التي خلق لأجلها.

وتدبر الآيات ذات الصلة بالعلوم الاجتماعية المقصود منه استخراج السنن والقوانين الاجتماعية القرآنية(٦) لتقام عليها نظريات في كل فروع العلوم الاجتماعية، ومعلوم أن السنن القرآنية المتعلقة بالنشاط الإنساني تتميز بالصدق واليقين والعلمية والقطع وهي ثابتة محايدة لا تتغير ولا تتبدل ولا تتحول نظرا لأن مصدرها الوحي الإلهي بخلاف النظريات والقوانين الاجتماعية الوضعية التي تفتقد معيار الضبط والركائز الثابتة والمرجعية القوية لأنها إنسانية، فهي بالتالي متحيزة(٧) نسبية تتغير بتغير المرجعيات الفلسفية التي توجهها ولذلك فهي لن تسلم من الأهواء والظنون.

إذن نحن لا نسعى إلى أسلمة هذه العلوم؛ لأن كل ما هو إنساني يتميز بالتاريخية والزمانية ولا يمكنه استيعاب كل الظروف والأحوال الإنسانية الأخرى، ولذلك فإننا في حاجة ماسة إلى مزيد من تدبر الآيات ذات الصلة بالسنن والقوانين الاجتماعية لبناء نسق فكري متكامل منسجم انطلاقا من القرآن الكريم(٨)، وبهذا تتحقق سعادة البشرية إذا أخضعت نظمها الاجتماعية لهذه السنن وتشقى إذا خالفتها، فإذا اتفقنا أن الإنسان تاريخي بطبعه وعقله نسبي فلن نختلف على أن أي علم ينشئه هذا الإنسان بهذا العقل سيتميز بالتاريخية والنسبية كذلك، فهل يمكن أن يكون الله تعالى قد فوض للإنسان . وهذا طبعه- وضع النظم الاجتماعية، وسلمه بالتالي للأهواء والفوضى والظنون؟ كلا، فكما أن العلوم البحتة التجريبية تقوم على المادة ودراستها من خلال مناهج كالملاحظة والتجريب، فكذلك العلوم الإنسانية

---

٥. فصل مالك بن نبي هذه النظرية في كتابه " شروط النهضة".

٦. ومن هذه السنن: **١. سنن التأسيس والبناء. ٢ . سنن الإحياء والتمكين. ٣. سنن التحصين والتحذير. ٤. سنن السقوط والانهيار**. انظر التفصيل في مقال:" السنن الاجتماعية في القرآن الكريم" لمحمد السيسي، ص٧٤، مجلة: رسالة القرآن، ع٢، س ٢٠٠٥.

٧. يعرف نصر محمد عارف التحيز بأنه: "**التمحور أو التمركز حول الذات والانغلاق فيها ورؤية الآخر من خلالها وقياسًا عليها، مما يعني نفي الآخر نفيًا كاملاً خارج إطار التاريخ أو الوجود أو العلم، والسعي نحو استبدال ماهيته أو هويته وإحلالها بمحتوى يتفق ومعطيات الذات وأهدافها، وذلك بالقضاء على تفرده وخصوصيته وإعادة إدماجه في النسق الذي ترى الذات المتميزة أنه الأمثل طبقًا لمنظورها للإنسان والكون والحياة أو نسقها الفكري وعقيدتها ومثلها العليا**" ، "نظريات التنمية السياسية"، ضمن بحوث إشكالية التحيز، رؤية معرفية ودعوة للاجتهاد . محور العلوم الاجتماعية .، ص ١٧٨، المعهد العالمي للفكر الإسلامي، سنة ١٩٩٨م.

٨. يعتبر "تفسير القرآن الحكيم" الشهير بتفسير **المنار** لرشيد رضا من أول التفاسير عناية بهذه السنن، إضافة إلى تفسير سيد قطب "في ظلال القرآن"، كما أن هناك عناية كبيرة بهذا الموضوع في تفسير الشعراوي المسمى "بالخواطر".

يجب أن تقوم على الوحي وتدبر آياته من أجل استخراج السنن والقوانين الاجتماعية وصياغتها في أنساق فكرية تؤطر حياة الإنسانية(٩).

والمادة الاجتماعية في القرآن الكريم لا تقتصر على الآيات ذات الصلة بهذا الموضوع مباشرة، بل تشمل حتى آيات العقيدة باعتبارها المؤطر الأساسي لفكر وعمل المسلم الذي يظل تابعا لموقفه العقدي، وبهذا نقف على الوظيفة الاجتماعية للعقيدة، أما آيات الأحكام العملية فهي المسؤول الأول عن وقاية النظام الاجتماعي من الاهتزاز والانحلال والانهيار، كما لا يخفى الدور الأساسي الذي تلعبه الآيات الأخلاقية في الرقي بالعلاقات الاجتماعية وإحاطتها بسياج من الاحترام والتكافل، أما آيات الأمثال والقصص فقد تضمنت السنن الاجتماعية من خلال حياة الأمم السالفة وبينت أسباب النهوض والسقوط الحضاري، ومآلات الطغيان السياسي والاجتماعي ونهاية الترف والبطر والكبر، قال تعالى﴿ قَدْ خَلَتْ مِن قَبْلِكُمْ سُنَنٌ فَسِيرُوا فِي ٱلْأَرْضِ فَٱنظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَٰقِبَةُ ٱلْمُكَذِّبِينَ (١٣٧) هَٰذَا بَيَانٌ لِّلنَّاسِ وَهُدًى وَمَوْعِظَةٌ لِّلْمُتَّقِينَ (١٣٨) ﴾،يقول الدكتور عماد الدين خليل:"**إن القرآن يقدم أصول منهج متكامل في التعامل مع التاريخ البشري والانتقال بهذا التعامل من مرحلة العرض والتجميع إلى محاولة استخلاص القوانين التي تحكم الظواهر الاجتهادية التاريخية، وهذا يتمثل بالتأكيد المستمر في القرآن على قصص الأنبياء، وتواريخ المجتمعات والأمم السابقة وعلى وجود سنن ونواميس تخضع لها الحركة التاريخية في سيرها وتطورها وانتقالها من حال إلى حال**"(١٠).

ولا بد في هذا السياق من التأكيد على عدم التعارض مطلقا بين الوحي وبين أي علم من العلوم وذلك لوحدة الحقيقة العلمية والحقيقة الدينية، ولذلك فاتخاذ الوحي مصدراً للحقيقة لا يتعارض مع الموضوعية في العلوم الاجتماعية، وقد تحدث شيخ الإسلام قديما عن هذا الأمر في كتابه: "درء تعارض العقل والنقل" وبين أن التعارض لا يمكن أن يكون بين عقل صريح ونقل صحيح، وأنه لابد أن يكون الخلل في أحدهما، ولذلك فإنه لا بأس في الأخذ بما يتفق مع العقل الصريح(١١) من النظريات الغربية في مجال العلوم الاجتماعية والتي ستكون بالضرورة موافقة للوحي.

ويقصد بالموضوعية في العلوم الاجتماعيةاستبعاد الأحكام المسبقة والتجرد من كل ما يمكنه التأثير في وجهة البحث العلمي،وقد وضح الدكتور محمد أمزيان استحالة اتصاف العلوم الاجتماعية

---

٩. وهذا لا يعني أن العلوم التجريبية غنية عن الوحي، بل لأن العلوم الإنسانية مفتقرة إلى الوحي في الجزئيات والكليات وفي الجملة والتفصيل، أما العلوم البحتة فمحتاجة إليه من حيث التوجيه العام والتأطير الكلي دون الجزئيات.

١٠. التفسير الإسلامي للتاريخ"، ص٩.٨.

١١. وهو العقل الفطري الكوني غير المتأثر بأي فلسفة أو أيديولوجية.

الغربية بالموضوعية؛ وذلك لأن إطارها المرجعي هو الإلحاد والمادية ومعاداةالدين(١٢)، ولا يمكن للباحث تخلية ذهنه من اعتقاداته وأفكاره السابقة، هذه الأفكار والمعتقدات التي تكون محدودة بزمان و مكان و أحوال المفكر، ولذلك فإنه من المستحيل تصور الموضوعية خارج المذهبية الإسلامية المستندة إلى الوحي الإلهي الذي يتميز بالإطلاقية ولا يستهدف الحفاظ على مصالح شريحة اجتماعية معينة.

لكن إنشاء نظريات إسلامية في العلوم الاجتماعية يحتاج إلى عمليتين هامتين وليس مجرد الاستفادة من المجهود الغربي الذي يجب أن يكون آخر ما يستأنس به في هذا المجال، وتتلخص العملية الأولى في الاستفادة من التراث واستكناه كنوزه؛ لأنه لم يغفل أي حقل من حقول العلوم الاجتماعية، وإنما قلد المسلمون الغرب في هذه العلوم من موقع المغلوب الذي غفل عن ذاته واحتقرها، أما العملية الثانية فهي تأصيل هذه العلوم باستصحاب التصور الإسلامي وربطها بالقرآن والسنة وسائر الأصول التشريعية، وربطها كذلك بالبيئة الثقافية للمجتمعات الإسلامية، والكشف عن الإعجاز الاجتماعي في القرآن والسنة ومن تم تأسيس نظريات إسلامية شاملة في جميع فروع العلوم الاجتماعية.

المحورالأول: مكانة النفس الإنسانية في القرآن الكريم :

من أهم مظاهر تجديد منهج التدبر في النص القرآني التركيز على الآيات ذات الصلة بالنفس الإنسانية؛يعتبر القرآن ذاته **منبع السعادة الأبدي للنفس الإنسانية**، لأن كل كتاب يُقْرأ يملُّ ، وقراءة القرآن في كل مرة تشعرنا بالسعادة ذاتها والأنس ذاته والراحة والسكينة والطمأنينة كأننا في كل مرة نقرأه لأول مرة، وقد سعى القرآن العظيم إلى **وقاية الإنسان من الفقر الروحي** بعدة وسائل كتحفيزه على عبادة الله تعالى، ذلك أن عند الإنسان حاجة فطرية نابعة من أعماق نفسهتدفعه إلى البحث والتفكير في خالقه وخالق الكون، وإلى عبادته والالتجاء إليه وطلب العون منه، قال تعالى: ﴿ **فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ ٱللَّهِ ٱلَّتِى فَطَرَ ٱلنَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ ٱللَّهِ ذَٰلِكَ ٱلدِّينُ ٱلْقَيِّمُ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ ٱلنَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾** ﴾وقال جل جلاله:﴿ **وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنۢ بَنِىٓ ءَادَمَ مِن ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا۟ بَلَىٰ شَهِدْنَآ أَن تَقُولُوا۟ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَٰذَا غَٰفِلِينَ ﴿١٧٢﴾** ﴾، هذا على خلاف علم النفس الغربي الذي لم يتفطن إلا مؤخراً إلى الأثر البالغ للجانب الروحي في شخصية الإنسان وسلوكه، فبدؤوا يهتمون **بالدوافع الروحية** بعد أن اكتشفوا فوائد هذهالطاقة في علاج جسم ونفس الإنسان بعدما ظن ماركس وفرويد أنه لا دافع إلا المادة ولا طاقة إلا الجنس.

إن الإنسان مكون بطبيعته من جسم مادي وروح لا يعرف أمرها إلا خالقها، كما أخبرنا بذلك القرآن الكريم قال جل شأنه: ﴿ **ٱلَّذِىٓ أَحْسَنَ كُلَّ شَىْءٍ خَلَقَهُۥ وَبَدَأَ خَلْقَ ٱلْإِنسَٰنِ مِن طِينٍ ﴿٧﴾ ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُۥ مِن**

---

[١٢] ـ انظر مقال: "الإيديولوجيا وإسلامية العلوم الاجتماعية"، ص٨٠، مجلة: "المنعطف"، ع٥، س١٤١٣هـ-١٩٩٢م.

سُلَٰلَةٖ مِّن مَّآءٖ مَّهِينٖ (٨) ثُمَّ سَوَّىٰهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِن رُّوحِهِۦۖ وَجَعَلَ لَكُمُ ٱلسَّمۡعَ وَٱلۡأَبۡصَٰرَ وَٱلۡأَفۡـِٔدَةَۚ قَلِيلٗا مَّا تَشۡكُرُونَ (٩) ﴾، وهذه الروح بالنظر إلى طبيعتها المفارقة لطبيعة الجسد المادي لا يمكن أن تستمد قوتها وما به قوامها من عالم المادة، بل من عالم الروح الذي منه طبيعتها، ولا يكون ذلك إلا بذكر الخالق والابتهال إليه وعبادته ودعائه(١٣) واستمداد أنواره بقراءة كلامه عز وجل،ولذلك فإن تطهير النفس باجتناب المعاصي هو أقصر طريق للشعور بالهدوء والطمأنينة والسكينة والراحة، من أجلالحصول على سلامة وصحة القلب والعقل والجسد، قال ابن مسكويه في هذا الصدد: "**لما كانت النفس قوة إلهية غير جسمانية وكانت مع ذلك مستعملة لمزاج خاص ومربوطة به رباطا طبيعيا إلهيا لا يفارق أحدهما صاحبه إلا بمشيئة الخالق، وجب أن نعلم أن أحدهما متعلق بصاحبه متغير بتغيره فيصح بصحته ويمرض بمرضه ونحن نرى ذلك مشاهدة وعيانا بما تظهر لنا من أفعالها ...كذلك نرى المريض من جهة نفسه إما بالغضب وإما بالحزن وإما بالعشق وإما بالشهوات الهائجة به تتغير صورة بدنه حتى يضطرب ويرتعد ويصفر ويحمر ويهزل**"(١٤)، فلا سبيل إلى صحة الجسد إلا بصحة النفس(١٥)، لذلك اهتم القرآن الكريم بالكثير مما يلم بنفس الإنسان من الألم والخوفوالغم والهم واليأس والقنوط وضيق الصدر والحزن والجزع والحسرة والندامة، إضافة إلى مشاعر الفرح والسرور والمرح والأمل والتمني والرجاء، ولم يغفل كذلك المظاهر المرضية في هذه النفس كالشحوالحسد والغل والغضب والسخرية والفخر والخيلاء والكبر...وقد نبه القرآن الكريم إلى أهمية الجانب النفسي في حياة الإنسان كما سيتضح بتفصيل في العنصرين المواليين، وتحدث سبحانه عن "**ما في الصدور**" كما في قوله جل شأنه: ﴿ يَعۡلَمُ خَآئِنَةَ ٱلۡأَعۡيُنِ وَمَا تُخۡفِي ٱلصُّدُورُ (١٩) ﴾↑(١٦)، وقال: ﴿ يَعۡلَمُ مَا فِي ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضِ وَيَعۡلَمُ مَا تُسِرُّونَ وَمَا تُعۡلِنُونَۚ وَٱللَّهُ عَلِيمُۢ بِذَاتِ ٱلصُّدُورِ (٤) ﴾فالصدر رمز للنفس والذات الداخلية ، وفي القرآن العلاجات التي تتطلبها النفس الإنسانية في حالة المرض، ومن ذلك قوله: ﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلۡقُرۡءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٞ وَرَحۡمَةٞ لِّلۡمُؤۡمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ ٱلظَّٰلِمِينَ إِلَّا خَسَارٗا (٨٢) ﴾ .

المحور الثاني: التدابير القرآنية لوقاية الصحة النفسية:

من مظاهر اهتمام النص القرآني بالنفس الإنسانية ما جاء فيه من تدابير وقائية لحماية النفس الإنسانية من الاختلالات، وهذا ما تم رصده من خلال العناصر الآتية:

---

[١٣] ويظهر أن اللجوء إلى الله سبحانه والابتهال إليه يؤثر حتى في الجمادات كما هو الحال في صلاة الاستسقاء.

[١٤] "في أعماق النفس"، ص٤٨.٤٩.

[١٥] وقد بدأت الفجوة والحدود الفاصلة بينالجسم والنفس وبين المادة والروح تضمحل في الفكر الغربي وذلك بعد الوقوف على مفهوم الطاقة الالكترومغناطيسية عند مواجهة الحد غير المتناهي في الصغر للمادة بعد تقسيم الذرة إلى أنواع كثيرة من الكهارب.

[١٦] سورة غافر، الآية ١٩.

١- التخفيف ورفع الحرج وتجنب الإجهاد(١٧)والضغط النفسي:

يعد الإجهاد الزائد من أهم أسباب الاضطراب النفسي، لذلك كان من أجمل الأدعية القرآنية قوله تعالى: ﴿ لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفۡسًا إِلَّا وُسۡعَهَاۚ لَهَا مَا كَسَبَتۡ وَعَلَيۡهَا مَا ٱكۡتَسَبَتۡۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذۡنَآ إِن نَّسِينَآ أَوۡ أَخۡطَأۡنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تَحۡمِلۡ عَلَيۡنَآ إِصۡرٗا كَمَا حَمَلۡتَهُۥ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلۡنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِۦۖ وَٱعۡفُ عَنَّا وَٱغۡفِرۡ لَنَا وَٱرۡحَمۡنَآۚ أَنتَ مَوۡلَىٰنَا فَٱنصُرۡنَا عَلَى ٱلۡقَوۡمِ ٱلۡكَٰفِرِينَ ﴿٢٨٦﴾ ﴾والأحكام الشرعية كلها إنما تقوم على قوله تعالى: ﴿ يُرِيدُ ٱللَّهُ بِكُمُ ٱلۡيُسۡرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ ٱلۡعُسۡرَ وَلِتُكۡمِلُواْ ٱلۡعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُواْ ٱللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَىٰكُمۡ وَلَعَلَّكُمۡ تَشۡكُرُونَ ﴿١٨٥﴾ ﴾ولهذا السبب جاءت العديدمن الرخص في القرآن للعاجز والمريض كرخصة الإفطار في رمضان بسبب المرض أو السفر: ﴿ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ ٱلشَّهۡرَ فَلۡيَصُمۡهُۖ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوۡ عَلَىٰ سَفَرٖ فَعِدَّةٞ مِّنۡ أَيَّامٍ أُخَرَۗ يُرِيدُ ٱللَّهُ بِكُمُ ٱلۡيُسۡرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ ٱلۡعُسۡرَ ﴾ وقال عز وجل في شأن الصلاة: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تَقۡرَبُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَأَنتُمۡ سُكَٰرَىٰ حَتَّىٰ تَعۡلَمُواْ مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّىٰ تَغۡتَسِلُواْۚ وَإِن كُنتُم مَّرۡضَىٰٓ أَوۡ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوۡ جَآءَ أَحَدٞ مِّنكُم مِّنَ ٱلۡغَآئِطِ أَوۡ لَٰمَسۡتُمُ ٱلنِّسَآءَ فَلَمۡ تَجِدُواْ مَآءٗ فَتَيَمَّمُواْ صَعِيدٗا طَيِّبٗا فَٱمۡسَحُواْ بِوُجُوهِكُمۡ وَأَيۡدِيكُمۡۗ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَفُوًّا غَفُورًا ﴿٤٣﴾ ﴾لأن(**الله يحب أن تؤتى رخصه كما يكره أن تؤتى معصيته)**(١٨)، وحتى في الجهاد وهو عبادة من طبيعتها المشقةشرع الله تعالى ما يخفف على عباده فقال: ﴿ ٱلۡـَٰٔنَ خَفَّفَ ٱللَّهُ عَنكُمۡ وَعَلِمَ أَنَّ فِيكُمۡ ضَعۡفٗاۚ فَإِن يَكُن مِّنكُم مِّاْئَةٞ صَابِرَةٞ يَغۡلِبُواْ مِاْئَتَيۡنِۚ وَإِن يَكُن مِّنكُمۡ أَلۡفٞ يَغۡلِبُوٓاْ أَلۡفَيۡنِ بِإِذۡنِ ٱللَّهِۗ وَٱللَّهُ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴿٦٦﴾ ﴾.

وقد تحدث الإمام الشاطبي بشكل شيق عن عدم قصد الشارع إلى العنت والمشقة في التكليف واستدل على هذه الحقيقة بأدلة كثيرة(١٩)، ولذلك فالقاصد إلى تعذيب نفسه في العبادات يكون مخالفا لقصد الشارع، قال: "**فإذا كان قصد المكلف إيقاع المشقة فقد خالف قصد الشارع، من حيث إن الشارع لا يقصد بالتكليف نفس المشقة، وكل قصد يخالف قصد الشارع باطل، فالقصد إلى المشقة باطل، فهو إذا من قبيل ما ينهى عنه**"(٢٠)، فليس قصده تعالى قط ما يصاحب العبادات من بعض المشقة وإن كانت دائما مقدورا عليها؛ لأنه لم يتعبدنا بالعنت والحرج.

وفي إطار حرص القرآن الكريم على الصحة النفسية للإنسان بتجنب الضغوط النفسية ومنع الإكراه في كل شيء، وبالنسبة لجميع البشر قال تعالى: ﴿ لَآ إِكۡرَاهَ فِي ٱلدِّينِۖ قَد تَّبَيَّنَ ٱلرُّشۡدُ مِنَ ٱلۡغَيِّۚ فَمَن يَكۡفُرۡ بِٱلطَّٰغُوتِ وَيُؤۡمِنۢ بِٱللَّهِ فَقَدِ ٱسۡتَمۡسَكَ بِٱلۡعُرۡوَةِ ٱلۡوُثۡقَىٰ لَا ٱنفِصَامَ لَهَاۗ وَٱللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٥٦﴾ ﴾، كما ألغى كل

---

[١٧] -هناك فرع خاص في الطب النفسي الغربي اسمه"طب الإجهاد".

[١٨] -أخرجه أحمد في مسنده، كتاب المكثرين من الصحابة، رقم ٥٦٠٠.

[١٩] - انظر "الموافقات"، ج٢، ص٩٣ وما بعدها.

[٢٠] -الموافقات"، ج٢، ص٩٨.

ما يترتب على الإكراه من نتائج وأحكام، قال تعالى: ﴿ مَن كَفَرَ بِٱللَّهِ مِنۢ بَعۡدِ إِيمَٰنِهِۦٓ إِلَّا مَنۡ أُكۡرِهَ وَقَلۡبُهُۥ مُطۡمَئِنُّۢ بِٱلۡإِيمَٰنِ وَلَٰكِن مَّن شَرَحَ بِٱلۡكُفۡرِ صَدۡرٗا فَعَلَيۡهِمۡ غَضَبٞ مِّنَ ٱللَّهِ وَلَهُمۡ عَذَابٌ عَظِيمٞ ١٠٦ ﴾، فإذا كان الإكراه ممنوعا في الدين وهو على رأس الضروريات الخمس فمن باب أولى منعه في كل شؤون الحياة وفي كل الأحكام الشرعية كما قرر ذلك الفقهاء(٢١)، كما أن الله تعالى أعطى للإنسان مسؤولية الاختيار فقال: ﴿ بَلِ ٱلۡإِنسَٰنُ عَلَىٰ نَفۡسِهِۦ بَصِيرَةٞ ١٤ ﴾فهو حر في مواقفه وسلوكه وليس لأحد الحق في أن يضغطعليه في اختياراته﴿ وَهَدَيۡنَٰهُ ٱلنَّجۡدَيۡنِ ١٠ ﴾ فالله تعالى بعد أن عرفنا بالنجدين جعلنا أحرارا في أن نكون شاكرين أو كافرين.

وقد ثبت أن الضغط والإجهاد من أهم أسبابأمراضالقلب كما أن الضغط النفسي المفرط يكون سببا للذهان أو الاضطراب العقلي، ومعلوم أن عقل الإنسان وبدنه أمانة يجب رعايتها حيث قال عظمت رحمته: ﴿ وَأَنفِقُواْ فِي سَبِيلِ ٱللَّهِ وَلَا تُلۡقُواْ بِأَيۡدِيكُمۡ إِلَى ٱلتَّهۡلُكَةِ وَأَحۡسِنُوٓاْۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ١٩٥ ﴾ويعز على النبي صلى الله عليه وسلم أن يكون في الشريعة عنت على أمته قال جل جلاله: ﴿ لَقَدۡ جَآءَكُمۡ رَسُولٞ مِّنۡ أَنفُسِكُمۡ عَزِيزٌ عَلَيۡهِ مَا عَنِتُّمۡ حَرِيصٌ عَلَيۡكُم بِٱلۡمُؤۡمِنِينَ رَءُوفٞ رَّحِيمٞ ١٢٨ ﴾، وهذا لا يعني أن المؤمن يجب أن يبتعد عن كل المتاعب ويبحث فقط عن الراحة والدعة؛ لأن هذا مخالف لسنة الحياة التي تقتضي العمل: ﴿ وَقُلِ ٱعۡمَلُواْ فَسَيَرَى ٱللَّهُ عَمَلَكُمۡ وَرَسُولُهُۥ وَٱلۡمُؤۡمِنُونَۖ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَٰلِمِ ٱلۡغَيۡبِ وَٱلشَّهَٰدَةِ فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمۡ تَعۡمَلُونَ ١٠٥ ﴾ولا عمل بدون إجهاد ولا تطور نحو الأفضل دون قلق وضغط، ولكن المطلوب ألا يكلف الإنسان نفسه فوق طاقتها: ﴿ لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفۡسًا إِلَّا وُسۡعَهَاۚ لَهَا مَا كَسَبَتۡ وَعَلَيۡهَا مَا ٱكۡتَسَبَتۡۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذۡنَآ إِن نَّسِينَآ أَوۡ أَخۡطَأۡنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تَحۡمِلۡ عَلَيۡنَآ إِصۡرٗا كَمَا حَمَلۡتَهُۥ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلۡنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِۦۖ وَٱعۡفُ عَنَّا وَٱغۡفِرۡ لَنَا وَٱرۡحَمۡنَآۚ أَنتَ مَوۡلَىٰنَا فَٱنصُرۡنَا عَلَى ٱلۡقَوۡمِ ٱلۡكَٰفِرِينَ ٢٨٦ ﴾، وهنا يأتي دور الإحساس بالمعية الإلهية في تحمل ضغوط الحياة بالدعم الروحي الذي يقوي الإنسان في أقسى الظروف.

ومن أهم الأساليب القرآنية للوقاية من الإجهاد النفسي تفريق الصلوات على طول اليوم قال تعالى: ﴿ فَإِذَا قَضَيۡتُمُ ٱلصَّلَوٰةَ فَٱذۡكُرُواْ ٱللَّهَ قِيَٰمٗا وَقُعُودٗا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمۡۚ فَإِذَا ٱطۡمَأۡنَنتُمۡ فَأَقِيمُواْ ٱلصَّلَوٰةَۚ إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ كَانَتۡ عَلَى ٱلۡمُؤۡمِنِينَ كِتَٰبٗا مَّوۡقُوتٗا ١٠٣ ﴾ وقد كتب علماؤنا قديما عن أسرار الصلاة(٢٢) ولكن عجائب هذه العبادة لا تنقضي، فقد ثبت أنها وسيلة فعالة للاسترخاء لا يمكن مضاهاتها بجميع وسائل

٢١- فكل ما فعله الإنسان تحت طائلة الإكراه لا يترتب عليه أي حكم شرعي، كالإفطار في رمضان، ويجوز مثلا إسقاط جنين الاغتصاب على خلاف جنين الزنا، كما أن طلاق المكره لا يتم.

٢٢- ومن أروعها "**أسرار الصلاة**" لابن قيم الجوزية، و"**أسرار الصلاةومهماتها**" لأبي حامد الغزالي.

الاسترخاء المعاصرة(٢٣)، ثم إن أوقاتها تأتي بعد الوقت الكافي لشعور الإنسان بالإجهاد وحتى بالنسبة للذين لا يعملون؛ ليس هناك أقسى من إجهاد الفراغ! فالجميع إذن يحتاج إلى الاستمداد من قوة القوي الجبار.

ولا شك أن لله عز وجل غايات ومقاصد من خلق الجمال منها إدخال البهجة والمتعة على نفس الإنسانقال تبارك اسمه﴿ **أَمَّنْ خَلَقَ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضَ وَأَنزَلَ لَكُم مِّنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً فَأَنۢبَتْنَا بِهِۦ حَدَآئِقَ ذَاتَ بَهْجَةٍ مَّا كَانَ لَكُمْ أَن تُنۢبِتُوا۟ شَجَرَهَآ ۗ أَءِلَٰهٌ مَّعَ ٱللَّهِ ۚ بَلْ هُمْ قَوْمٌ يَعْدِلُونَ ﴿٦٠﴾** ﴾، لقد جعل الله تعالى جمال الحدائق وبهجتها وأشجارها دليلا على أنه الواحد الأحد، فلو كان مع الله شريك ما كان هذا التناسق الكوني، ولكان هناك التناقض والاعتباطية، والشاهد من الآية أن للصورة الجميلة أثرًا باهر في إدخال السرور والبهجة على النفس والتخفيف من آثار الإجهاد عليها، ولهذا لم يخلق الله شيئا إلا وعليه مسحة من الجمال وهو صاحب الجلال والجمال تبارك وتعالى(٢٤)، لذلك نجد أن في الإنسان جمال :﴿ **لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾** ﴾ وفي البحار والجبال والأنهار جمال، وعندما نرفع رؤوسنا للأعلى هناك في السماء جمال، وفي كل ما يحيط بنا تناسق في الخلق وروعة وجمال خلاب، فبقدر استشعار الإنسان لهذا الجمال الكوني تتحول حياته إلى جنة وروضة غناء، ولا يحتاج في كل ذلك إلا إلى نفس جميلة تحب الجمال كما قال الشاعر إليا أبو ماضي:

والذي نفسه بغير جمال   لا يرى في الوجود شيئا جميلا

٢ . التحرر من أسر الهوى(٢٥) والشهوات(٢٦) للموازنة بين مطالب الجسد والروح:

ذم القرآن الكريم اتباع الشهوات﴿ **۞ فَخَلَفَ مِنۢ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا۟ ٱلصَّلَوٰةَ وَٱتَّبَعُوا۟ ٱلشَّهَوَٰتِ ۖ فَسَوْفَ يَلْقَوْنَ غَيًّا ﴿٥٩﴾** ﴾، لأنه كلما اتبع الإنسان الهوى ضمرت قوته العاقلة، لهذا نجد في القرآن دعوة لسد منافذ الإثارة بضبط الحواس وحفظها من الفضول قال تعالى:﴿ **قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا۟ مِنْ أَبْصَٰرِهِمْ وَيَحْفَظُوا۟ فُرُوجَهُمْ ۚ ذَٰلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ خَبِيرٌۢ بِمَا يَصْنَعُونَ ﴿٣٠﴾** ﴾ ونهى عز شأنه عن اتباع الهوى في العديد من الآيات كقوله: ﴿

---

(٢٣) ٢٣- ثبت أن تركيز الانتباه على شيء واحد كما يحدث في الصلاة يفيد في الاسترخاء الكامل للجسم، إضافة إلى ما دعا إليه الرسول على الله عليه وسلم من القيلولة وهي الإغفاءة القصيرة وسط النهار والتي تضمن الاسترخاء الكامل للجسم، وهذا لا يستلزم النوم بل المقصود الاسترخاء فقط حتى لا يكون ذلك سببا للأرق ليلا.

(٢٤) ٢٤- ينسب إلى الرسول صلى الله عليه وسلم حديث: "**إن الله عز وجل جميل يحب الجمال**"، وقد ذكره طاهر الفتني الهندي في كتابه "تذكرة الموضوعات" وقال: "**فيه أيوب بن مدرك: قال ابن معين ليس بشيء وقيل متروك وقيل روى عن مكحول**"انظر ج١، ص٦٨.

(٢٥) ٢٥-"**سمي الهوى بذلك لأنه يهوي بصاحبه في الدنيا إلى كل داهية وفي الآخرة إلى الهاوية**"، المفردات، ص٥٧٩

(٢٦) ٢٦- قال الراغب: "**أصل الشهوة نزوع النفس إلى ما تريده وذلك في الدنيا ضربان صادقة وكاذبة؛ فالصادقة ما يختل البدن من دونه كشهوة الطعام عند الجوع، والكاذبة ما لا يختل من دونه**"، المفردات، ص٣٠٣.

يَـٰدَاوُۥدُ إِنَّا جَعَلْنَـٰكَ خَلِيفَةً فِى ٱلْأَرْضِ فَٱحْكُم بَيْنَ ٱلنَّاسِ بِٱلْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعِ ٱلْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَن سَبِيلِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱلَّذِينَ يَضِلُّونَ عَن سَبِيلِ ٱللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌۢ بِمَا نَسُوا۟ يَوْمَ ٱلْحِسَابِ ﴿٢٦﴾ ﴾، ﴿ فَإِن لَّمْ يَسْتَجِيبُوا۟ لَكَ فَٱعْلَمْ أَنَّمَا يَتَّبِعُونَ أَهْوَآءَهُمْ ۚ وَمَنْ أَضَلُّ مِمَّنِ ٱتَّبَعَ هَوَىٰهُ بِغَيْرِ هُدًى مِّنَ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يَهْدِى ٱلْقَوْمَ ٱلظَّـٰلِمِينَ ﴿٥٠﴾ ﴾ والآيات كثيرة في هذا الباب(٢٧)، وقد أثنى سبحانه على المخالفين أهواءهم فقال: ﴿ وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِۦ وَنَهَى ٱلنَّفْسَ عَنِ ٱلْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾ فَإِنَّ ٱلْجَنَّةَ هِىَ ٱلْمَأْوَىٰ ﴿٤١﴾ ﴾فنهي النفس عن الهوى هو ردعها عن الشهوات المحرمة وقد ثبت أن الشره في إشباع الشهوات والنزوات الجنسية مثلا يزداد كلما تعاطاه الإنسان وأن تقييد النفس هو علاج لها، لأن الخضوع للشهوات هوأصل كل الرذائل والآلام وكل من سقط في شراكها من أصحاب المقام الرفيع سقطت مكانتهم ولحقهم الذل والهوان.

وليس المقصود في القرآن بالشهوات الجانب الفسيولوجي فقط وإنما كذلك الجانب النفسي كشهوة التملك والسيطرة مثلا، ثم إن الإنسان إنما ميزه الله على سائر الحيوان بالعقلولذلك فإن الانقياد للشهوات ينزل بالإنسان إلى مستوى البهائم كما قال عز وجل: ﴿ أَرَءَيْتَ مَنِ ٱتَّخَذَ إِلَـٰهَهُۥ هَوَىٰهُ أَفَأَنتَ تَكُونُ عَلَيْهِ وَكِيلًا ﴿٤٣﴾ أَمْ تَحْسَبُ أَنَّ أَكْثَرَهُمْ يَسْمَعُونَ أَوْ يَعْقِلُونَ ۚ إِنْ هُمْ إِلَّا كَٱلْأَنْعَـٰمِ ۖ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا ﴿٤٤﴾ ﴾، إذن فخضوع الإنسان لشهواته لا يكون إلا بقدر ما هو ضعيف الإرادة ناقص النضج، أما في أحسن الأحوال فإن الإنسان يعيش فيدائرة من الخطيئة باتباع الشهواتوالشعور بالذنب بفضل النفس اللوامة.

وذم سبحانه الفرح في الكثير من الآيات باعتباره: "**انشراح الصدر بلذة عاجلة، وأكثر ما يكون ذلك في الذات البدنية**"(٢٨) قال جل شأنه: ﴿ ۞ إِنَّ قَـٰرُونَ كَانَ مِن قَوْمِ مُوسَىٰ فَبَغَىٰ عَلَيْهِمْ ۖ وَءَاتَيْنَـٰهُ مِنَ ٱلْكُنُوزِ مَآ إِنَّ مَفَاتِحَهُۥ لَتَنُوٓأُ بِٱلْعُصْبَةِ أُو۟لِى ٱلْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُۥ قَوْمُهُۥ لَا تَفْرَحْ ۖ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ ٱلْفَرِحِينَ ﴿٧٦﴾ ﴾ وقال﴿ ٱللَّهُ يَبْسُطُ ٱلرِّزْقَ لِمَن يَشَآءُ وَيَقْدِرُ ۚ وَفَرِحُوا۟ بِٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا وَمَا ٱلْحَيَوٰةُ ٱلدُّنْيَا فِى ٱلْـَٔاخِرَةِ إِلَّا مَتَـٰعٌ ﴿٢٦﴾ ﴾وقال عظمت حكمته: ﴿ لِّكَيْلَا تَأْسَوْا۟ عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا۟ بِمَآ ءَاتَىٰكُمْ ۗ وَٱللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾ ﴾، وقد أنَّب جلت آياته الخاسرين يوم الدين بقوله: ﴿ ذَٰلِكُم بِمَا كُنتُمْ تَفْرَحُونَ فِى ٱلْأَرْضِ بِغَيْرِ ٱلْحَقِّ وَبِمَا كُنتُمْ تَمْرَحُونَ ﴿٧٥﴾ ﴾، وقال منبها الإنسان إلى أن العذاب قد يأتيه على حين غرة وهو لاه في فرحه بالشهوات: ﴿ فَلَمَّا نَسُوا۟ مَا ذُكِّرُوا۟ بِهِۦ فَتَحْنَا عَلَيْهِمْ أَبْوَٰبَ كُلِّ شَىْءٍ حَتَّىٰٓ إِذَا فَرِحُوا۟ بِمَآ أُوتُوٓا۟ أَخَذْنَـٰهُم بَغْتَةً فَإِذَا هُم مُّبْلِسُونَ ﴿٤٤﴾ ﴾، ولكن عندما يتعلق الفرح باللذات الأخروية التي من المعلوم أنها مختلفة تماما عن

٢٧- منها ما ورد في السور الآتية: الجاثية، الآية١٨، الأعراف، الآية١٧٦، الكهف، الآية٢٥، البقرة، الآية١٢و١٤٥، الرعد٣٧، المائدة، الآية٧٧، الأنعام، الآية٥٦، الشورى، الآية١٥، القصص، الآية٥٠.

٢٨- المفردات، ص٤٢٠.

الدنيوية رخص عز وجل بالفرح بقوله:﴿ **فِي بِضْعِ سِنِينَ لِلَّهِ الْأَمْرُ مِن قَبْلُ وَمِن بَعْدُ وَيَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ الْمُؤْمِنُونَ (٤)** ﴾.

وهذا لا يعني أن القرآن يدعو إلى كبت الدوافع الفطرية وإنما ينظم إشباع هذه الدوافع في إطار الحلال فشرع الزواج مثلا بالنسبة للدوافع الجنسية قال تعالى: ﴿ **وَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تُقْسِطُوا فِي الْيَتَامَى فَانكِحُوا مَا طَابَ لَكُم مِّنَ النِّسَاءِ مَثْنَى وَثُلَاثَ وَرُبَاعَ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تَعْدِلُوا فَوَاحِدَةً أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ذَلِكَ أَدْنَى أَلَّا تَعُولُوا (٣)** ﴾وقال صلى الله عليه وسلم: (**يامعشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج**)[٢٩]، وحتى في إطار الحلال يعد الإسراف في إشباع هذه الشهوات مذموما قال تعالى:﴿ **يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (٣١)** ﴾ وقد ثبت علميا أن المبالغة في إشباع هذه الدوافع مضر بكل من الصحة البدنية والنفسية، فالمطلوب إذن هو الاعتدال من أجل خلق الموازنة بين مطالب الجسد والروح؛ لهذا قال جلت رحمته منظما شهوة جمع المال عند الإنسان: ﴿ **وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِن كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ (٧٧)** ﴾على عكس بعض الفلسفات المتطرفة[٣٠] التي دعت إلى قتل دوافع الإنسان الغريزية، وقالت بضرورة اقتلاع الاشتهاء من جذوره.

ومن جهة أخرى نشهد أن الحضارة الغربية اليوم قد غرقت في الأزمات النفسية بسبب تضخيم جانب الجسد على حساب الروح؛ وذلك بفعل سيادة الفلسفات المادية التي تفسر السلوك الإنساني بدافع فسيولوجي لا علاقة له بالروح، وبفعل سيادة بعض النظريات النفسية التي تنظر بعين واحدة كنظرية فرويد التي ترى أن الإنسان لا يتحرك إلا بدوافع غريزية شهوانية، والإسلام لم ينس نصيب الجسد الذي بدونه يختل نظام الحياة، بل إنه قد منع المبالغة في العبادة على حساب متطلبات الجسد﴿ **ثُمَّ قَفَّيْنَا عَلَى آثَارِهِم بِرُسُلِنَا وَقَفَّيْنَا بِعِيسَى ابْنِ مَرْيَمَ وَآتَيْنَاهُ الْإِنجِيلَ وَجَعَلْنَا فِي قُلُوبِ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ رَأْفَةً وَرَحْمَةً وَرَهْبَانِيَّةً ابْتَدَعُوهَا مَا كَتَبْنَاهَا عَلَيْهِمْ إِلَّا ابْتِغَاءَ رِضْوَانِ اللَّهِ فَمَا رَعَوْهَا حَقَّ رِعَايَتِهَا فَآتَيْنَا الَّذِينَ آمَنُوا مِنْهُمْ أَجْرَهُمْ وَكَثِيرٌ مِّنْهُمْ فَاسِقُونَ (٢٧)** ﴾؛ لأن هذه الأخيرة تتنافى مع إعمار الكون الذي كلف به الإنسان وشرف به، لهذا يبقى المنهج الوسطي هو سبيل النجاح على مستوى الفرد والمجتمع:﴿ **وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِّتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا وَمَا جَعَلْنَا الْقِبْلَةَ الَّتِي كُنتَ عَلَيْهَا إِلَّا لِنَعْلَمَ مَن يَتَّبِعُ الرَّسُولَ مِمَّن يَنقَلِبُ عَلَى عَقِبَيْهِ وَإِن كَانَتْ لَكَبِيرَةً إِلَّا عَلَى الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُضِيعَ إِيمَانَكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِالنَّاسِ لَرَءُوفٌ رَّحِيمٌ (١٤٣)** ﴾

---

[٢٩] ٢٩- أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب النكاح، باب قول النبي من استطاع الباءة فليتزوج، رقم٤٦٧٧.

[٣٠] ٣٠- كما في بعض الفلسفات الهندية القديمة.

٣- ضمان الكرامة الإنسانية:

من أشق الأشياء على نفس الإنسان السوي الإهانة والمعاملة التي تهدر الكرامة؛ لأن الكرامة الإنسانية شيء متأصل في بني آدم بنص قوله تعالى: ﴿ ۞ وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِيٓ ءَادَمَ وَحَمَلْنَٰهُمْ فِي ٱلْبَرِّ وَٱلْبَحْرِ وَرَزَقْنَٰهُم مِّنَ ٱلطَّيِّبَٰتِ وَفَضَّلْنَٰهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٖ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلٗا (٧٠) ﴾، فالإنسان بدون استثناء مخلوق مكرم من قبل الله بفضل إنسانيته، ولذلك حرم الله تعالى كل ما يمكن أن يهبط بهذه الإنسانية إلى مدارك البهيمية كفقدان العقل بسبب الخمر مثلا فقال:﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّمَا ٱلْخَمْرُ وَٱلْمَيْسِرُ وَٱلْأَنصَابُ وَٱلْأَزْلَٰمُ رِجْسٞ مِّنْ عَمَلِ ٱلشَّيْطَٰنِ فَٱجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (٩٠) ﴾، فكل ما يمس بعقل الإنسان وبالتالي بكرامته محرم؛ لأن السكير مثلا بعد أن يصحو ويدرك كم الإهانات التي تعرض لها في حالة السكر تجتاحه موجة من الألم النفسي وشعور بالانحطاط والإهانة.

كما أن الله تعالى كرم الإنسان بعدم السجود والركوع إلا للخالق حتى ولو كان الأمر متعلقا بأعظم المخلوقات قال تعالى:﴿ وَمِنْ ءَايَٰتِهِ ٱلَّيْلُ وَٱلنَّهَارُ وَٱلشَّمْسُ وَٱلْقَمَرُۚ لَا تَسْجُدُواْ لِلشَّمْسِ وَلَا لِلْقَمَرِ وَٱسْجُدُواْۤ لِلَّهِۤ ٱلَّذِي خَلَقَهُنَّ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ (٣٧) ﴾فصلت: ٣٧،من أجل أن يظل الإنسان مخلوقا ساميا عزيز النفس توافقا مع طبيعته وتفاديا للاصطدام مع فطرته وكل ذلك من أجل راحته النفسية، ولهذا السبب كذلك حرم عمت رحمته كل أنواع الشتائم والملاسنات الجارحة فقال: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا يَسْخَرْ قَوْمٞ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُونُواْ خَيْرٗا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَآءٞ مِّن نِّسَآءٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُنَّ خَيْرٗا مِّنْهُنَّۖ وَلَا تَلْمِزُوٓاْ أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُواْ بِٱلْأَلْقَٰبِۖ بِئْسَ ٱلِٱسْمُ ٱلْفُسُوقُ بَعْدَ ٱلْإِيمَٰنِۚ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلظَّٰلِمُونَ (١١) ﴾الحجرات: ١١وحرَّم الهمز وهو الغيبة فقال:﴿ وَلَا تُطِعْ كُلَّ حَلَّافٖ مَّهِينٍ (١٠) هَمَّازٖ مَّشَّآءِۭ بِنَمِيمٖ (١١) ﴾القلم: ١٠ - ١١، كذلك حرم السخرية التي تشعر الإنسان بالنقص والدونية فقال عز وجل:﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا يَسْخَرْ قَوْمٞ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُونُواْ خَيْرٗا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَآءٞ مِّن نِّسَآءٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُنَّ خَيْرٗا مِّنْهُنَّۖ وَلَا تَلْمِزُوٓاْ أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُواْ بِٱلْأَلْقَٰبِۖ بِئْسَ ٱلِٱسْمُ ٱلْفُسُوقُ بَعْدَ ٱلْإِيمَٰنِۚ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلظَّٰلِمُونَ (١١) ﴾الحجرات: ١١ ولا يخفى ما في كل هذه الأخلاق الذميمة من الأذى النفسي البالغ، والعواقب الوخيمة خصوصا عند حديثي السن الذين هم في طور تبلور الشخصية ونضج البنى الوجدانية، مما يجعل شخصياتهم مهزوزة لا يعول عليها في الأمور الهامة والمواقف الصعبة.

٤ ـالكلمة الطيبة وآثارهاالنفسية الإيجابية:

للكلمة الطيبة في القرآن كريم شأن عظيم قال تعالى: ﴿ أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي ٱلسَّمَآءِ ﴿٢٤﴾ تُؤْتِيٓ أُكُلَهَا كُلَّ حِينٍۭ بِإِذْنِ رَبِّهَا ۗ وَيَضْرِبُ ٱللَّهُ ٱلْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ ﴿٢٥﴾ ﴾إبراهيم: ٢٤ - ٢٥ففروع الكلمة الطيبة هي الآثار النفسية الإيجابية التي تعمل في الوجدان الإنساني ذلك هو أكلها في كل حين، أما الكلمة الخبيثة الجارحة فهي أخطر على النفس من السيف لذلك قال الشاعر:

جراحات السنان لها التئام* ولا يلتئم ما جرح اللسان**

لقد سماها القرآن العظيم بالكلمة الخبيثة عوض السيئة مبالغة في التنفير وزيادة في التشديد على تجنبها، وأمر بالإحسان في القول أمرا مطلقا غير محدد بزمان أو مكان أو جماعة من الناس فقال عز وجل: ﴿ وَقُولُوا۟ لِلنَّاسِ حُسْنًا ﴾البقرة: ٨٣ أي كل قول حسن يمكن أن يدخل السرور والفرح على النفوس، ومما يكشف قيمة الكلام الجميل في الإسلام قوله صلى الله عليه وسلم في حديث عظيم: **(الكلمة الطيبة صدقة)**(٣١).

وبعد أن أمر الله تعالى ببر الوالدين عموما في العديد من الآيات خصص الكلام الجميل بالذكر باعتباره أحد أهم مظاهر البر والإحسان فقال: ﴿ ۞ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوٓا۟ إِلَّآ إِيَّاهُ وَبِٱلْوَٰلِدَيْنِ إِحْسَٰنًا ۚ إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ ٱلْكِبَرَ أَحَدُهُمَآ أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُل لَّهُمَآ أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴿٢٣﴾ ﴾الإسراء: ٢٣ وذلك حرصا على راحتهما النفسية إضافة إلى حاجاتهما المادية من مأكل ومشرب وملبس وغيرها فهذه الحاجة النفسية أولى بالتخصيص من سائر المطالب المادية.

٥ . تجنب الحيرة الفكرية والعقديةوالاستقرار على نورالحقيقة:

إن حسم الموقف العقدي والفكري أمر لابد منه من أجل الاستقرار النفسي ولا يمكن أن يتم هذا الأمر إلا بعد إبصار نور الحقيقة، ولا يمكن إبصار هذا النور إلا من مصدر النور نفسه﴿ ۞ ٱللَّهُ نُورُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۚ مَثَلُ نُورِهِۦ كَمِشْكَوٰةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ ۖ ٱلْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ ۖ ٱلزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَٰرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيٓءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ ۚ نُّورٌ عَلَىٰ نُورٍ ۗ يَهْدِى ٱللَّهُ لِنُورِهِۦ مَن يَشَآءُ ۚ وَيَضْرِبُ ٱللَّهُ ٱلْأَمْثَٰلَ لِلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ بِكُلِّ شَىْءٍ عَلِيمٌ ﴿٣٥﴾ ﴾النور: ٣٥ إن فلسفات الشك والوجودية واللاأدرية وغيرها من فلسفات التيه والضلال تؤدي بمعتنقيها إلى أزمات نفسية تنتهي في غالب الأحيان بالانتحار،

٣١- الحديث أخرجه البخاري في صحيحه عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: **(كل سلامى من الناس عليه صدقة ، كل يوم تطلع فيه الشمس يعدل بين اثنين صدقة، ويعين الرجل على دابته فيحمل عليها متاعه صدقة والكلمة الطيبة صدقة وكل خطوة يخطوها إلى الصلاة صدقة ويميط الأذى عن الطريق صدقة)**، كتاب الجهاد والسير، باب من أخذ بالركاب ونحوه، رقم ٢٧٦٧.

لهذا دعا القرآن الكريم إلى التمسك باستماته بالحق بعد ظهوره للإنسان ﴿ **قُلْ إِنِّي نُهِيتُ أَنْ أَعْبُدَ الَّذِينَ تَدْعُونَ مِن دُونِ اللَّهِ لَمَّا جَاءَنِيَ الْبَيِّنَاتُ مِن رَّبِّي وَأُمِرْتُ أَنْ أُسْلِمَ لِرَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٦٦﴾** ﴾غافر: ٦٦وقد ثمن تعالى موقف سحرة فرعون بعد أن لامس برد اليقين قلوبهم فتحدوا الكفر قائلين:﴿ **قَالُوا لَن نُّؤْثِرَكَ عَلَىٰ مَا جَاءَنَا مِنَ الْبَيِّنَاتِ وَالَّذِي فَطَرَنَا ۖ فَاقْضِ مَا أَنتَ قَاضٍ ۖ إِنَّمَا تَقْضِي هَٰذِهِ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا ﴿٧٢﴾ إِنَّا آمَنَّا بِرَبِّنَا لِيَغْفِرَ لَنَا خَطَايَانَا وَمَا أَكْرَهْتَنَا عَلَيْهِ مِنَ السِّحْرِ ۗ وَاللَّهُ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ ﴿٧٣﴾** ﴾طه: ٧٢ - ٧٣، ونهى عن التذبذب الفكري فقال في ذم المنافقين ﴿ **مُّذَبْذَبِينَ بَيْنَ ذَٰلِكَ لَا إِلَىٰ هَٰؤُلَاءِ وَلَا إِلَىٰ هَٰؤُلَاءِ ۚ وَمَن يُضْلِلِ اللَّهُ فَلَن تَجِدَ لَهُ سَبِيلًا ﴿١٤٣﴾** ﴾النساء: ١٤٣فليست هذه صفات الشخصية السوية التي يجب أن تملك زمام القرار في كل مواقفها العقدية والفكرية.

وقد أرشد سبحانه إلى أن هذا الحسم يجب أن ينبني على العلم والدليل لا على التعاطف والاشتهاء فقال: ﴿ **يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُم بُرْهَانٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَأَنزَلْنَا إِلَيْكُمْ نُورًا مُّبِينًا ﴿١٧٤﴾** ﴾النساء: ١٧٤فحقائق القرآن تقوم على البراهين الدامغة التي تنير العقل وتبدد ظلام الشك والحيرة، لهذا جاء في الكتاب الحكيم عددا كبيرا من الآيات في الحض على النظر والتفكير في آيات الكون كما في قوله تقدست أسماؤه:﴿ **أَوَلَمْ يَنظُرُوا فِي مَلَكُوتِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا خَلَقَ اللَّهُ مِن شَيْءٍ وَأَنْ عَسَىٰ أَن يَكُونَ قَدِ اقْتَرَبَ أَجَلُهُمْ ۖ فَبِأَيِّ حَدِيثٍ بَعْدَهُ يُؤْمِنُونَ ﴿١٨٥﴾** ﴾الأعراف: ١٨٥وذلك لاتخاذ الموقف الحاسم بناء عن قناعات عقلية راسخة تقوده حتما إلى السكينة النفسية.

٦- تجنب الأوهام والوساوس:

تعتبر الوساوس من أخطر العوارض النفسية التي تقهر روح الإنسان وتؤذيه أيما أذى، قال سيد قطب: "**وسوسة الجِنّة نحن لا ندري كيف تتم، ولكننا نجد آثارها في واقع النفوس وواقع الحياة ...أما الإنس فنحن نعرف عن وسوستهم الشيء الكثير، ونعرف منها ما هو أشد من وسوسة الشيطان!...عشرات من الموسوسين الذين ينصبون الأحابيل ويخفونها ويدخلون بها من منافذ القلوب الخفية**"(٣٢) لذلك كان التعوذ من﴿ **مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿٤﴾ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ﴿٥﴾** ﴾الناس: ٤ - ٥من الأذكار القرآنية اليومية التي على الإنسان تحصين نفسه بها .

ومن أهم الأبواب التي يتسلط منها الوسواس على الإنسان عدم يقينه بالقضاء والقدر، فليس من حق الإنسان الإفراط في الاهتمام بالمستقبل حتى يصير أمره إلى مرض وسواسي يجعله في دوامة من الخوف الدائم من الآتي، وقد علمنا القرآن أن الوقاية من مثل هذه الاضطرابات النفسية إنما تكون بالإيمان بقضاء الله وقدره: ﴿ **قُل لَّن يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا ۚ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ**

---

٣٢. في ظلال القرآن، ج٢٦.٣٠، مجلد٦،ص٤١٠.٤١١ بتصرف.

ٱلۡمُؤۡمِنُونَ ﴿٥١﴾ ﴾التوبة: ٥١وقال عز وجل:﴿ **مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٖ فِي ٱلۡأَرۡضِ وَلَا فِيٓ أَنفُسِكُمۡ إِلَّا فِي كِتَٰبٖ مِّن قَبۡلِ أَن نَّبۡرَأَهَآۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ يَسِيرٞ ﴿٢٢﴾ لِّكَيۡلَا تَأۡسَوۡاْ عَلَىٰ مَا فَاتَكُمۡ وَلَا تَفۡرَحُواْ بِمَآ ءَاتَىٰكُمۡۗ وَٱللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخۡتَالٖ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾** ﴾الحديد: ٢٢ - ٢٣، وفي هذا السياق ورد حديث نفيس عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: (**كنت خلف النبي صلى الله عليه وسلم فقال: يا غلام إني أعلمك كلمات؛احفظ الله يحفظك ....، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك رفعت الأقلام وجفت الصحف**)[٣٣]فهل الإيمان بمثل هذا الحديث يدع المجال لأدنى طائف من الوسواس أن يكدر حياة الإنسان !

إن الحياة لا تصفو إلا بالظن الجميل؛ فمن عاش متوهما أن الأيام تخبئ له الأسوأ فهو يعيش في أسوأ من الأسوأ الذي قد لا يأتي، قال الكندي: "**فإن حزنا قبل وقوع المحزن كنا قد أكسبنا أنفسنا حزنا لعله غير واقع بإمساك المحزن عن الأحزان، أو بدفع الذي إليه دفعه عنا، فكنا أكسبنا أنفسنا حزنا لم يكسبناه غيرنا**"[٣٤]، وقد ذم سبحانه وتعالى الركون إلى الظن الذي لا أساس له ﴿ **وَمِنۡهُمۡ أُمِّيُّونَ لَا يَعۡلَمُونَ ٱلۡكِتَٰبَ إِلَّآ أَمَانِيَّ وَإِنۡ هُمۡ إِلَّا يَظُنُّونَ ﴿٧٨﴾** ﴾البقرة: ٧٨، وهذا النوع من الناس إذا أصيب في بدنه ولو إصابة طفيفة صعب علاجه؛ لأنه يجد نفسه مقتنعا بأن لا أمل في السلامة والنجاة ولا يتوقع إلا المكاره ولا يحمل الأمور إلا على الوجه الأسوأ.

ويجب تجنب الظن في بناء المواقف الاجتماعية كما في قوله تعالى: ﴿ **يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِن جَآءَكُمۡ فَاسِقُۢ بِنَبَإٖ فَتَبَيَّنُوٓاْ أَن تُصِيبُواْ قَوۡمَۢا بِجَهَٰلَةٖ فَتُصۡبِحُواْ عَلَىٰ مَا فَعَلۡتُمۡ نَٰدِمِينَ ﴿٦﴾** ﴾الحجرات: ٦، وقد نهانا سبحانه عن الظن نهيا عاما بقوله﴿ **يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱجۡتَنِبُواْ كَثِيرٗا مِّنَ ٱلظَّنِّ إِنَّ بَعۡضَ ٱلظَّنِّ إِثۡمٞۖ وَلَا تَجَسَّسُواْ وَلَا يَغۡتَب بَّعۡضُكُم بَعۡضًاۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمۡ أَن يَأۡكُلَ لَحۡمَ أَخِيهِ مَيۡتٗا فَكَرِهۡتُمُوهُۚ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَۚ إِنَّ ٱللَّهَ تَوَّابٞ رَّحِيمٞ ﴿١٢﴾** ﴾الحجرات: ١٢لهذا حذر منه الرسول الكريم قائلا:(**إياكم والظن فإن الظن أكذب الحديث**)[٣٥]، والإنسان الذي استحوذت عليه الأوهام والظنون حتى فقد الثقة بالناس لا يمكنه التواصل مع أحد أو بناء أي علاقة بالغير وإنما يزداد إغراقا في أوهامه بالانفراد والعزلة التي ينصح مرضى الوسواس بتجنبها؛ لأنها تهيج "**أحاديث النفس**".

٣٣- أخرجه الترمذي في سننه، كتاب صفة القيامة والرقائق والورع عن رسول الله والباب منه، رقم٢٤٤٠..

٣٤"رسائل الكندي"، ص١٠١.

٣٥- أخرجه البخاري في صحيح، كتاب النكاح، باب لا يخطب على خطبة أخيه حتى ينكح أو يدع، رقم٤٧٤٧.

وهناك مظهر آخر للأمراض الوسواسية حيث يظن المريض أن الناس لا يقصدون سواه بكلامهم وإن لم يظهروا ذلك صراحة﴿ ۞ وَإِذَا رَأَيْتَهُمْ تُعْجِبُكَ أَجْسَامُهُمْ وَإِن يَقُولُوا تَسْمَعْ لِقَوْلِهِمْ كَأَنَّهُمْ خُشُبٌ مُّسَنَّدَةٌ يَحْسَبُونَ كُلَّ صَيْحَةٍ عَلَيْهِمْ هُمُ الْعَدُوُّ فَاحْذَرْهُمْ قَاتَلَهُمُ اللَّهُ أَنَّى يُؤْفَكُونَ ﴿٤﴾ ﴾المنافقون: ٤، وهذا راجع كله إلى التوهم وسوء الظن مما يجعل فكر الإنسان لا يستريح أبدا، بل لا يفتأ يُتقاذف بين الوساوس والأوهام.

٧- الدعوة إلى الرضا بالواقع:

إن عدم التوافق النفسي للإنسان مع واقعه هو مبعث حالة الضجر النفسي الذي يتنافى والسكينة التي ينشدها جميع الناس في هذه الحياة بل إنه السبب الأهم لحالات الاكتئاب التي تصيب الإنسان، قال بن إسحاق الكندي: "**ينبغي أن نحرص على أن نكون سعداء، وأن نحترس من أن نكون أشقياء،: بأن تكون إرادتنا ومحبوباتنا ما تهيأ لنا، ولا نأسى على فائتة ولا نتطلب غير المتهيئ**"(٣٦) والإنسان الكيس يدرك أنه لا مفر له من الرضا بواقعه وأنه إنما يجني على نفسه العذاب بسخط لا يمكنه سوى أن يدمر به نفسه لا أن يغير به الواقع،فصاحب النفسية الساخطة لا يتراوح بين أمرين في تعامله مع أحداث الحياة ومصائبها، إما أن ينهار في حالة الشعور بالعجز التام أو يتحول إلى إنسان عدواني إذا التمس في نفسه قدرة على أي نوع من أنواع المواجهة.

وقد كانت أمنية النبي زكريا عليه السلام أن يكون غلامه الموهوب رضيا فدعا الله قائلا: ﴿ يَرِثُنِي وَيَرِثُ مِنْ آلِ يَعْقُوبَ وَاجْعَلْهُ رَبِّ رَضِيًّا ﴿٦﴾ ﴾مريم: ٦وقد جعل سبحانه رضا النفس في الدنيا والآخرة غاية سامية ينبغي أن يسعى إليها الإنسان فقال: ﴿ فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ ﴿١٣٠﴾ ﴾طه: ١٣٠(٣٧)، وذلك لأنها تستطيع الانسجام مع كل ما يطرأ على واقع حياتها شرا كان أم خيرا بفضل إيمانها أن حقيقة الخير لا يعلمها إلا الله تعالى:﴿ كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾ ﴾البقرة: ٢١٦،لأنه عندما يغيب الانسجام يحل الاضطراب والفوضى، وعندما يكون العالم الداخلي للإنسان مضطربا فإن ذلك ينعكس على علاقاته الاجتماعية وإنتاجاته ومهامه وكل حركاته وسكناته، وإنسان بهذه النفسية لا يمكن إلا أن يلفظه المجتمع حفاظا على الانسجام الذي خلقه الله في الكون من حيث الجملة والتفصيل.

ولهذا كان على الإنسان التناغم مع حركة الطبيعة فيتخذ الليل بظلامه للراحة والنهار بنوره للسعي والكد:﴿ هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ

---

٣٦. "رسائل الكندي"، ص٩٦.٩٧

٣٧- سورة طه، من الآية ١٣٠.

يَسۡمَعُونَ ﴿٦٧﴾ ﴾يونس: ٦٧، وفي القرآن دعوة إلى السعي الدائم وراء السكينة والطمأنينة بعدة وسائل من ذلك قوله عز وجل: ﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ﴿٢٨﴾ ﴾الرعد: ٢٨، وقال جلت حكمته: ﴿ وَمِنۡ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنۡ خَلَقَ لَكُم مِّنۡ أَنفُسِكُمۡ أَزۡوَٰجٗا لِّتَسۡكُنُوٓاْ إِلَيۡهَا وَجَعَلَ بَيۡنَكُم مَّوَدَّةٗ وَرَحۡمَةًۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَأٓيَٰتٖ لِّقَوۡمٖ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾ ﴾الروم: ٢١، يعتبر الرضا بالواقع كما سبق من أهم أسباب هذه السكينة لذلك أخذته الشريعة الإسلامية بعين الاعتبار في الأحكام والفتاوى.

٨.الاهتمام بالنوازع الجنسية للإنسان:

تقوم فلسفة الإسلام في جانب النوازع الجنسية على عدم الإثارة من جهة وعلى ضرورة الإشباع المشروع من جهة أخرى، وبالتالي فليست هناك دعوة للكبت الذي لا يكون إلا بعد الإثارة، وقد أولى القرآن الكريم هذا الموضوع عناية كبيرة لما له من آثار نفسية على حياة الإنسان، خصوصا إذا ظل عرضة للإغراء والكبت.

لقد منع القرآن العضل فقال جل ذكره: ﴿ وَإِذَا طَلَّقۡتُمُ ٱلنِّسَآءَ فَبَلَغۡنَ أَجَلَهُنَّ فَلَا تَعۡضُلُوهُنَّ أَن يَنكِحۡنَ أَزۡوَٰجَهُنَّ إِذَا تَرَٰضَوۡاْ بَيۡنَهُم بِٱلۡمَعۡرُوفِۗ ذَٰلِكَ يُوعَظُ بِهِۦ مَن كَانَ مِنكُمۡ يُؤۡمِنُ بِٱللَّهِ وَٱلۡيَوۡمِ ٱلۡأٓخِرِۗ ذَٰلِكُمۡ أَزۡكَىٰ لَكُمۡ وَأَطۡهَرُۚ وَٱللَّهُ يَعۡلَمُ وَأَنتُمۡ لَا تَعۡلَمُونَ ﴿٢٣٢﴾ ﴾البقرة: ٢٣٢وفي هذا زيادة لفرص الزواج ، ويعد العضل واحداً من أهم أسباب العنوسة خصوصا في الدول العربية حيث يتم استغلال الولاية لتحقيق مصالح شخصية في غياب الوازع الديني، ومنع القرآن كذلك معاقبة الزوجة بالحرمان الجنسي كما في الظهار مثلا: ﴿ وَٱلَّذِينَ يُظَٰهِرُونَ مِن نِّسَآئِهِمۡ ثُمَّ يَعُودُونَ لِمَا قَالُواْ فَتَحۡرِيرُ رَقَبَةٖ مِّن قَبۡلِ أَن يَتَمَآسَّاۚ ذَٰلِكُمۡ تُوعَظُونَ بِهِۦۚ وَٱللَّهُ بِمَا تَعۡمَلُونَ خَبِيرٞ ﴿٣﴾ ﴾المجادلة: ٣ فليس من حق الزوج التلاعب أبدا بهذا الحق من حقوق الزوجة.

وقد جعل سبحانه الطلاق آخر حل للمشاكل الزوجية بعد استنفاد كل محاولات الصلح فقال سبحانه: ﴿ وَإِنۡ خِفۡتُمۡ شِقَاقَ بَيۡنِهِمَا فَٱبۡعَثُواْ حَكَمٗا مِّنۡ أَهۡلِهِۦ وَحَكَمٗا مِّنۡ أَهۡلِهَآ إِن يُرِيدَآ إِصۡلَٰحٗا يُوَفِّقِ ٱللَّهُ بَيۡنَهُمَآۗ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرٗا ﴿٣٥﴾ ﴾النساء: ٣٥وحتى عندما تكون هناك مبررات لكراهية الزوجة رغب سبحانه في إمساكها فقال﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا يَحِلُّ لَكُمۡ أَن تَرِثُواْ ٱلنِّسَآءَ كَرۡهٗاۖ وَلَا تَعۡضُلُوهُنَّ لِتَذۡهَبُواْ بِبَعۡضِ مَآ ءَاتَيۡتُمُوهُنَّ إِلَّآ أَن يَأۡتِينَ بِفَٰحِشَةٖ مُّبَيِّنَةٖۚ وَعَاشِرُوهُنَّ بِٱلۡمَعۡرُوفِۚ فَإِن كَرِهۡتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰٓ أَن تَكۡرَهُواْ شَيۡـٔٗا وَيَجۡعَلَ ٱللَّهُ فِيهِ خَيۡرٗا كَثِيرٗا ﴿١٩﴾ ﴾النساء: ١٩،وحتى عندما يتم الطلاق هناك فرصة للمراجعة خلال العدة، بل وهناك أمر لإمساكهن في البيوت واعتبار ذلك من حدود الله التي لا يجوز تعديها، وكل ذلك أملا في التئام الجروح وتضييقا لفرص الطلاق﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّبِيُّ إِذَا طَلَّقۡتُمُ ٱلنِّسَآءَ فَطَلِّقُوهُنَّ لِعِدَّتِهِنَّ وَأَحۡصُواْ ٱلۡعِدَّةَۖ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَ رَبَّكُمۡۖ لَا تُخۡرِجُوهُنَّ مِنۢ بُيُوتِهِنَّ وَلَا يَخۡرُجۡنَ إِلَّآ أَن يَأۡتِينَ بِفَٰحِشَةٖ مُّبَيِّنَةٖۚ وَتِلۡكَ حُدُودُ ٱللَّهِۚ وَمَن يَتَعَدَّ حُدُودَ ٱللَّهِ فَقَدۡ ظَلَمَ نَفۡسَهُۥۚ لَا تَدۡرِي لَعَلَّ ٱللَّهَ يُحۡدِثُ بَعۡدَ ذَٰلِكَ أَمۡرٗا ﴿١﴾ ﴾الطلاق: ١وحتى بعد

الطلاق هناك فرصة للعودة مرتين﴿ ٱلطَّلَٰقُ مَرَّتَانِۖ فَإِمۡسَاكُۢ بِمَعۡرُوفٍ أَوۡ تَسۡرِيحُۢ بِإِحۡسَٰنٖۗ وَلَا يَحِلُّ لَكُمۡ أَن تَأۡخُذُواْ مِمَّآ ءَاتَيۡتُمُوهُنَّ شَيۡـًٔا إِلَّآ أَن يَخَافَآ أَلَّا يُقِيمَا حُدُودَ ٱللَّهِۖ فَإِنۡ خِفۡتُمۡ أَلَّا يُقِيمَا حُدُودَ ٱللَّهِ فَلَا جُنَاحَ عَلَيۡهِمَا فِيمَا ٱفۡتَدَتۡ بِهِۦۗ تِلۡكَ حُدُودُ ٱللَّهِ فَلَا تَعۡتَدُوهَاۚ وَمَن يَتَعَدَّ حُدُودَ ٱللَّهِ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلظَّٰلِمُونَ (٢٢٩) ﴾البقرة: ٢٢٩كل هذا لأن الانفصال يحدث أول ما يحدث فقرا عاطفيا وحرمانا من تلبية نداء الجسد، وهذا ما يجعل الطرفين عرضة للعنت والكبت أو الانحراف.

ولأن الخيانة من أخطر الهزات النفسية التي يمكن أن يتعرض لها الإنسان فقد حرم سبحانه الزنا ﴿ وَلَا تَقۡرَبُواْ ٱلزِّنَىٰٓۖ إِنَّهُۥ كَانَ فَٰحِشَةٗ وَسَآءَ سَبِيلٗا (٣٢) ﴾الإسراء: ٣٢ودعا إلى الإخلاص في العلاقة الزوجية﴿ وَٱلَّذِينَ هُمۡ لِفُرُوجِهِمۡ حَٰفِظُونَ (٥) إِلَّا عَلَىٰٓ أَزۡوَٰجِهِمۡ أَوۡ مَا مَلَكَتۡ أَيۡمَٰنُهُمۡ فَإِنَّهُمۡ غَيۡرُ مَلُومِينَ (٦) فَمَنِ ٱبۡتَغَىٰ وَرَآءَ ذَٰلِكَ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلۡعَادُونَ (٧) ﴾المؤمنون: ٥ - ٧ بل لقد دعا إلى خلق علاقة قمة في التلاحمبين الزوجين ﴿ أُحِلَّ لَكُمۡ لَيۡلَةَ ٱلصِّيَامِ ٱلرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَآئِكُمۡۚ هُنَّ لِبَاسٞ لَّكُمۡ وَأَنتُمۡ لِبَاسٞ لَّهُنَّۗ عَلِمَ ٱللَّهُ أَنَّكُمۡ كُنتُمۡ تَخۡتَانُونَ أَنفُسَكُمۡ فَتَابَ عَلَيۡكُمۡ وَعَفَا عَنكُمۡۖ فَٱلۡـَٰٔنَ بَٰشِرُوهُنَّ وَٱبۡتَغُواْ مَا كَتَبَ ٱللَّهُ لَكُمۡۚ ﴾البقرة: ١٨٧وجعل سبحانه السكينة والراحة والإشباع العاطفي هي أول مقاصد الزواج ﴿ وَمِنۡ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنۡ خَلَقَ لَكُم مِّنۡ أَنفُسِكُمۡ أَزۡوَٰجٗا لِّتَسۡكُنُوٓاْ إِلَيۡهَا وَجَعَلَ بَيۡنَكُم مَّوَدَّةٗ وَرَحۡمَةًۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَأٓيَٰتٖ لِّقَوۡمٖ يَتَفَكَّرُونَ (٢١) ﴾الروم: ٢١

٩ . نشر السلام وتجنب الإذاية والعنف بشتى أنواعه:

من المعلوم أن أساس الصحة النفسية هو صيانة المشاعر عن الاستفزاز والتهييج أي المحافظة على هدوئها وسكونها، ولا يمكن هذا الأمر إلا بسيادة السلم والسلام، لأن من أخطر المشاعر السلبية التي تعتري النفس الانفعالات العدوانية التي غالبا ما تكون ردود أفعال ضد العنف والتعنيف والأذى.

ومن المفروض أن يكون المسلمون من أبعد الناس عن العنف، كيف لا واسم دينهم إنما اشتق من السلم قال جلت قدرته في سياق الامتنان والتفضل ﴿ ٱلۡيَوۡمَ أَكۡمَلۡتُ لَكُمۡ دِينَكُمۡ وَأَتۡمَمۡتُ عَلَيۡكُمۡ نِعۡمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ ٱلۡإِسۡلَٰمَ دِينٗاۚ ﴾المائدة: ٣، فاعتناق الدين الإسلامي هو إعلان للدخول في السلم مع الكون كله؛ مع الناس؛ لأن (**المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده**)(٣٨)، قال عز وجل﴿ ضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلٗا رَّجُلٗا فِيهِ شُرَكَآءُ مُتَشَٰكِسُونَ وَرَجُلٗا سَلَمٗا لِّرَجُلٍ هَلۡ يَسۡتَوِيَانِ مَثَلًاۚ ٱلۡحَمۡدُ لِلَّهِۚ بَلۡ أَكۡثَرُهُمۡ لَا يَعۡلَمُونَ (٢٩) ﴾الزمر: ٢٩ وقرأ سلَما، قال الراغب عن معنى الآية: "**والإسلام: الدخول في السلم وهو أن يسلم كل واحد**

---

(٣٨) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الإيمان، باب المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده، حديث رقم١٠.

منهما أن يناله من ألم صاحبه"(٣٩)، وحتى مع الجمادات لابد من السلام قال صلى الله عليه وسلام لعائشة رضي الله عنها:(**إن الله يحب الرفق في الأمر كله**)(٤٠)، فالسلم والرفق جمال وتحضر وإنسانية، والعنف بشاعة وتخلف وهمجية ووحشية، وحتى في حالة ذبح الحيوان والقتل دعا نبي الرحمة إلى الرفق فقال: (**إن الله كتب الإحسان على كل شيء فإذا ذبحتم فأحسنوا الذبحة وإذا قتلتم فأحسنوا القتلة وليحد أحدكم شفرته وليرح ذبيحته**)(٤١)، حتى الأعرابي الذي بال في المسجد أخذه صلى الله عليه وسلم بالرفق؛ لأن العنف تنفير للنفس وبعث على الكراهية والإسلام إنما هو دين المحبة والرحمة ﴿ **وَمَآ أَرۡسَلۡنَٰكَ إِلَّا رَحۡمَةٗ لِّلۡعَٰلَمِينَ** (١٠٧) ﴾الأنبياء: ١٠٧ إن من أسماء الله تعالى السلام ﴿ **هُوَ ٱللَّهُ ٱلَّذِي لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلۡمَلِكُ ٱلۡقُدُّوسُ ٱلسَّلَٰمُ ٱلۡمُؤۡمِنُ ٱلۡمُهَيۡمِنُ ٱلۡعَزِيزُ ٱلۡجَبَّارُ ٱلۡمُتَكَبِّرُۚ سُبۡحَٰنَ ٱللَّهِ عَمَّا يُشۡرِكُونَ** (٢٣) ﴾الحشر: ٢٣، وتحية المسلمين السلام ﴿ **فَإِذَا دَخَلۡتُم بُيُوتٗا فَسَلِّمُواْ عَلَىٰٓ أَنفُسِكُمۡ تَحِيَّةٗ مِّنۡ عِندِ ٱللَّهِ مُبَٰرَكَةٗ طَيِّبَةٗۚ** ﴾النور: ٦١ ③♦🕔✵🕯□⑨&□ ﴿ **يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تَدۡخُلُواْ بُيُوتًا غَيۡرَ بُيُوتِكُمۡ حَتَّىٰ تَسۡتَأۡنِسُواْ وَتُسَلِّمُواْ عَلَىٰٓ أَهۡلِهَاۚ ذَٰلِكُمۡ خَيۡرٞ لَّكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَذَكَّرُونَ** (٢٧) ﴾النور: ٢٧ فهذه التحية تقتضي نقل الأمن النفسي للآخرين؛ لأن المسلِّم يقول للمحيطين به لن يمسكم مني أي أذى فأمنوا جانبي، قال الراغب في معنى قوله تعالى ﴿ **إِذۡ دَخَلُواْ عَلَيۡهِ فَقَالُواْ سَلَٰمٗاۖ قَالَ سَلَٰمٞ قَوۡمٞ مُّنكَرُونَ** (٢٥) ﴾الذاريات: ٢٥ "**كان إبراهيم عليه السلام قد أوجس منهم خيفة فلما رآهم مسلمين تصور من تسليمهم أنهم قد بدلوا له سِلْما فقال في جوابهم سِلْم تنبيها أن ذلك من جهتي لكم كما حصل من جهتكم لي**"(٤٢)، وهذا هو معنى تبادل تحية السلام.

وحتى عندما يظلم المسلم لا يرد بالعنف الذي يجعل النفوس تغلي من العدوانية والكراهية بل يختار السلم: ﴿ **وَعِبَادُ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلَّذِينَ يَمۡشُونَ عَلَى ٱلۡأَرۡضِ هَوۡنٗا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ ٱلۡجَٰهِلُونَ قَالُواْ سَلَٰمٗا** (٦٣) ﴾الفرقان: ٦٣، وقد ضرب أحد أبناء آدم عليه السلام مثالا رائعا لهذا الخلق عندما قال﴿ **لَئِنۢ بَسَطتَ إِلَيَّ يَدَكَ لِتَقۡتُلَنِي مَآ أَنَا۠ بِبَاسِطٖ يَدِيَ إِلَيۡكَ لِأَقۡتُلَكَۖ إِنِّيٓ أَخَافُ ٱللَّهَ رَبَّ ٱلۡعَٰلَمِينَ** (٢٨) ﴾المائدة: ٢٨، لعل نفس أخيه تهدأ، لكن مع الأسف ﴿ **فَطَوَّعَتۡ لَهُۥ نَفۡسُهُۥ قَتۡلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُۥ فَأَصۡبَحَ مِنَ ٱلۡخَٰسِرِينَ** (٣٠) ﴾المائدة: ٣٠ والمسلم يسأل الله تعالى السلامة من أصحاب مثل هذه النفوس﴿ **فَٱصۡفَحۡ عَنۡهُمۡ وَقُلۡ سَلَٰمٞۚ فَسَوۡفَ يَعۡلَمُونَ** (٨٩)

٣٩- معجم مفردات ألفاظ القرآن، ص٢٦٩.

٤٠-أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الأدب، باب الرفق في الأمر كله، رقم٥٥٦٥.

٤١. أخرجه الترمذي في سننه، كتاب الديات عن رسول، باب ما جاء في النهي عن المثلة، رقم١٣٢٩.

٤٢المفردات ص٢٦٩

﴾الزخرف: ٨٩ قال الراغب: "**فهذا في الظاهر تسليم عليهم، وفي الحقيقة سؤال الله السلامة منهم**"(٤٣).

ومن أكبر الآثار النفسية المدمرة تلك التي تخلفها الحروب، لذلك فالقرآن يدرأها بكل الوسائل، ولا يرخص فيها إلا للضرورات الدفاعية قال عمت رحمته: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السِّلْمِ كَافَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴿٢٠٨﴾ ﴾البقرة: ٢٠٨، وحتى في حالة الحرب إذا مال العدو إلى السلم لزم المسلم قبول ذلك ﴿ ۞ وَإِن جَنَحُوا لِلسَّلْمِ فَاجْنَحْ لَهَا وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴿٦١﴾ ﴾الأنفال: ٦١وقرأ للسِّلم، وقال تباركت آياته ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا ضَرَبْتُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَتَبَيَّنُوا وَلَا تَقُولُوا لِمَنْ أَلْقَىٰ إِلَيْكُمُ السَّلَامَ لَسْتَ مُؤْمِنًا تَبْتَغُونَ عَرَضَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فَعِندَ اللَّهِ مَغَانِمُ كَثِيرَةٌ ۚ كَذَٰلِكَ كُنتُم مِّن قَبْلُ فَمَنَّ اللَّهُ عَلَيْكُمْ فَتَبَيَّنُوا ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا ﴿٩٤﴾ ﴾النساء: ٩٤"**والسلام والسِّلْم السَّلْم الصلح**"(٤٤)، وقد حرم سبحانه وتعالى أذية الآخرين والاعتداء عليهم بصيغة تفيد الشمول والعموم فقال﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴿٨٧﴾ ﴾المائدة: ٨٧، ولهذا كانت عقوبات الاعتداء على الأمن النفسي للناس من أقسى العقوبات في القرآن كما في أمر الحرابة ﴿ إِنَّمَا جَزَاءُ الَّذِينَ يُحَارِبُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَسْعَوْنَ فِي الْأَرْضِ فَسَادًا أَن يُقَتَّلُوا أَوْ يُصَلَّبُوا أَوْ تُقَطَّعَ أَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُم مِّنْ خِلَافٍ أَوْ يُنفَوْا مِنَ الْأَرْضِ ۚ ذَٰلِكَ لَهُمْ خِزْيٌ فِي الدُّنْيَا ۖ وَلَهُمْ فِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴿٣٣﴾ ﴾المائدة: ٣٣ فهؤلاء أصحاب النفوس التي تتلذذ بإذاية الآخرين يجب تعطيل أبدانهم عن العمل حتى يعيش الناس في أمن وهدوء وسلام.

١٠- التحذير من الكذب والنفاق باعتبارها سببا للصراع بين المشاعر الداخلية والسلوك الخارجي:الكذب والنفاق الديني(٤٥) أو الاجتماعيخصلتان تؤديان إلى حالة من الانقسام والتفسخ النفسي وعدم الوفاق والتجانس الداخلي؛ لأن المنافق أو الكذاب ينطق بلسانه خلاف ما يقر في قلبه، وقد اعتبر القرآن الكريم النفاق مرضا نفسيا حيث قال تعالى واصفا الحالة النفسية للمنافقين:﴿ فِي قُلُوبِهِم

٤٣-المفردات ص٢٦٩

٤٤-المفردات، ص ٢٦٩

٤٥- قال الراغب: "**والنفق الطريق النافذ والسرب في الأرض النافذ فيه، ومنه النفاق وهو الدخول في الشرع من باب والخروج عنه من باب وعلى ذلك نبه تعالى بقوله**﴿ الْمُنَافِقُونَ وَالْمُنَافِقَاتُ بَعْضُهُم مِّن بَعْضٍ ۚ يَأْمُرُونَ بِالْمُنكَرِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمَعْرُوفِ وَيَقْبِضُونَ أَيْدِيَهُمْ ۚ نَسُوا اللَّهَ فَنَسِيَهُمْ ۗ إِنَّ الْمُنَافِقِينَ هُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿٦٧﴾ ﴾(سورة التوبة، الآية٦٧)، **أي الخارجون عن الشرع**". "معجم مفردات ألفاظ القرآن"، ص٥٥٨.

مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ ٱللَّهُ مَرَضًاۖ وَلَهُمۡ عَذَابٌ أَلِيمُۢ بِمَا كَانُواْ يَكۡذِبُونَ ﴿١٠﴾ ﴾البقرة: ١٠، وقال عز وجل واصفا سلوك المنافقين: ﴿ وَإِذَا لَقُواْ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ قَالُوٓاْ ءَامَنَّا وَإِذَا خَلَوۡاْ إِلَىٰ شَيَٰطِينِهِمۡ قَالُوٓاْ إِنَّا مَعَكُمۡ إِنَّمَا نَحۡنُ مُسۡتَهۡزِءُونَ ﴿١٤﴾ ﴾البقرة: ١٤ و﴿ وَلِيَعۡلَمَ ٱلَّذِينَ نَافَقُواْۚ وَقِيلَ لَهُمۡ تَعَالَوۡاْ قَٰتِلُواْ فِي سَبِيلِ ٱللَّهِ أَوِ ٱدۡفَعُواْۖ قَالُواْ لَوۡ نَعۡلَمُ قِتَالٗا لَّٱتَّبَعۡنَٰكُمۡۗ هُمۡ لِلۡكُفۡرِ يَوۡمَئِذٍ أَقۡرَبُ مِنۡهُمۡ لِلۡإِيمَٰنِۚ يَقُولُونَ بِأَفۡوَٰهِهِم مَّا لَيۡسَ فِي قُلُوبِهِمۡۚ وَٱللَّهُ أَعۡلَمُ بِمَا يَكۡتُمُونَ ﴿١٦٧﴾ ﴾آل عمران: ١٦٧ وهذا ما يؤدي بهم إلى صراعات نفسية وهواجس خطيرة كما جاء في قوله تعالى: ﴿ ۞ وَإِذَا رَأَيۡتَهُمۡ تُعۡجِبُكَ أَجۡسَامُهُمۡۖ وَإِن يَقُولُواْ تَسۡمَعۡ لِقَوۡلِهِمۡۖ كَأَنَّهُمۡ خُشُبٞ مُّسَنَّدَةٞۖ يَحۡسَبُونَ كُلَّ صَيۡحَةٍ عَلَيۡهِمۡۚ هُمُ ٱلۡعَدُوُّ فَٱحۡذَرۡهُمۡۚ قَٰتَلَهُمُ ٱللَّهُۖ أَنَّىٰ يُؤۡفَكُونَ ﴿٤﴾ ﴾المنافقون: ٤ فهم دائما في ترقب وحذر من انكشاف أمرهم وهذا بلا شك يسبب ضغوطا نفسية قاهرة.

وقد حارب القرآن كذلك النفاق كسلوك اجتماعي فمنع الغيبة واستبشعها ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱجۡتَنِبُواْ كَثِيرٗا مِّنَ ٱلظَّنِّ إِنَّ بَعۡضَ ٱلظَّنِّ إِثۡمٞۖ وَلَا تَجَسَّسُواْ وَلَا يَغۡتَب بَّعۡضُكُم بَعۡضًاۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمۡ أَن يَأۡكُلَ لَحۡمَ أَخِيهِ مَيۡتٗا فَكَرِهۡتُمُوهُۚ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَۚ إِنَّ ٱللَّهَ تَوَّابٞ رَّحِيمٞ ﴿١٢﴾ ﴾الحجرات: ١٢، وقال صلى الله عليه وسلم:(**إن شر الناس ذو الوجهين يأتي هؤلاء بوجه وهؤلاء بوجه**)(٤٦)، ويعتبر الصوم من العبادات التي تلعب دورا هاما في خلق الاتساق النفسي الداخلي من خلال تحمل الصائم وحده مسؤولية صحة صومه أو بطلانه، إذ لا يستطيع أحد من الناس أن يحكم على ذلك، فهو عبادة لا تتم إلا بالانسجام التام بين الظاهر والباطن عند المسلم وإلا ففرصة مخادعة الناس فيها أكبر من أي عبادة أخرى، لهذا قال الله تعالى في الحديث القدسي: (**كل عمل ابن آدم له إلا الصيام فهو لي وأنا أجزي به**)(٤٧).

بل إن اعتبار النية في الإسلام أساس صحة الأعمال أو بطلانها ليعتبر دليلا قويا على ضرورة الوفاق بين الاعتقاد وبين السلوك الخارجي، فإذا كان العمل حسنا والنية خبيثة فالمكلف يجازى عن نيته وليس عن عمله، (**إنما الأعمال بالنيات، ولكل امرئ ما نوى**)(٤٨)، وبهذا تكون للمؤمن شخصية سوية بعيدا عن الصراعات الداخلية.

١١ . تهذيب غريزة التملك:

من المعلوم أن الحياة تقوم على الربح تارة والخسارة أخرى، ولذلك فإن من أكثر أسباب الأزمات النفسية الخسارات المادية، وقد سلك القرآن أسلوبا معجزا لتفادي هذه الأزمات بعمله على الوقاية من

٤٦-أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الأحكام، باب ما يكره من ثناء السلطان وإذا خرج قال غير ذلكن رقم٦٦٤٣.

٤٧- أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الصوم، باب هل يقول إني صائم إذا شتم، رقم١٧٧١.

٤٨-أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب بدء الوحي، باب كيف كان بدء الوحي إلى رسول صلى الله عليه وسلم، حديث رقم ١.

تضخُّم غريزة التملك عند الإنسان، والسعي لتهذيبها من خلال نظرته إلى علاقة الإنسان بالمال؛ إنها ليست ملكية مطلقة وإنما هي استخلاف(٤٩) قال سبحانه: ﴿وَإِذۡ قَالَ رَبُّكَ لِلۡمَلَٰٓئِكَةِ إِنِّي جَاعِلٞ فِي ٱلۡأَرۡضِ خَلِيفَةٗۖ قَالُوٓاْ أَتَجۡعَلُ فِيهَا مَن يُفۡسِدُ فِيهَا وَيَسۡفِكُ ٱلدِّمَآءَ وَنَحۡنُ نُسَبِّحُ بِحَمۡدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَۖ قَالَ إِنِّيٓ أَعۡلَمُ مَا لَا تَعۡلَمُونَ (٣٠)﴾البقرة: ٣٠ بل إن الله تعالى خصص الاستخلاف على المال فقال: ﴿وَلۡيَسۡتَعۡفِفِ ٱلَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّىٰ يُغۡنِيَهُمُ ٱللَّهُ مِن فَضۡلِهِۦۗ وَٱلَّذِينَ يَبۡتَغُونَ ٱلۡكِتَٰبَ مِمَّا مَلَكَتۡ أَيۡمَٰنُكُمۡ فَكَاتِبُوهُمۡ إِنۡ عَلِمۡتُمۡ فِيهِمۡ خَيۡرٗاۖ وَءَاتُوهُم مِّن مَّالِ ٱللَّهِ ٱلَّذِيٓ ءَاتَىٰكُمۡۚ وَلَا تُكۡرِهُواْ فَتَيَٰتِكُمۡ عَلَى ٱلۡبِغَآءِ إِنۡ أَرَدۡنَ تَحَصُّنٗا لِّتَبۡتَغُواْ عَرَضَ ٱلۡحَيَوٰةِ ٱلدُّنۡيَاۚ وَمَن يُكۡرِههُّنَّ فَإِنَّ ٱللَّهَ مِنۢ بَعۡدِ إِكۡرَٰهِهِنَّ غَفُورٞ رَّحِيمٞ (٣٣)﴾النور: ٣٣ فهو في الحقيقة مال الله، ولذلك وجب على الإنسان الامتثال لأوامر الله ونواهيه في التصرف في هذا المال؛ فعليه أداء الزكاة منه ﴿وَأَقِيمُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَءَاتُواْ ٱلزَّكَوٰةَ وَٱرۡكَعُواْ مَعَ ٱلرَّٰكِعِينَ (٤٣)﴾البقرة: ٤٣وعليه التسليم بتوزيع الميراث وفق الطرق المسطرة في القرآن والسنة، وعليه إرجاع جميع أموال الغير التي في ذمته إلى أهلها﴿ ۞إِنَّ ٱللَّهَ يَأۡمُرُكُمۡ أَن تُؤَدُّواْ ٱلۡأَمَٰنَٰتِ إِلَىٰٓ أَهۡلِهَا وَإِذَا حَكَمۡتُم بَيۡنَ ٱلنَّاسِ أَن تَحۡكُمُواْ بِٱلۡعَدۡلِۚ إِنَّ ٱللَّهَ نِعِمَّا يَعِظُكُم بِهِۦٓۗ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ سَمِيعَۢا بَصِيرٗا (٥٨)﴾النساء: ٥٨وهذا ما يضعف العلاقة بين الإنسان والمال؛ لأنه يستوعب أن الله خلق هذا الأخير لهذه الوظائف الاجتماعية قبل أن يكون ملكا له، ولأن هذه هي العلاقة بينه وبين المال فإن الخسارات لن يكون لها ذلك الوقع النفسي السيئ.

وهذا لا يعني أن القرآن يقصد حرمان الإنسان من التمتع بالمال، وإنما يدعوه إلى عدم قصر نظره على هذه الدنيا الفانية وأن هناك ما هو أفضل منها﴿ وَمَا هَٰذِهِ ٱلۡحَيَوٰةُ ٱلدُّنۡيَآ إِلَّا لَهۡوٞ وَلَعِبٞۚ وَإِنَّ ٱلدَّارَ ٱلۡأٓخِرَةَ لَهِيَ ٱلۡحَيَوَانُۚ لَوۡ كَانُواْ يَعۡلَمُونَ (٦٤)﴾العنكبوت: ٦٤(٥٠)، لذلك على الإنسان أن لا ينسى التنافس أيضا على الفوز في الآخرة ﴿خِتَٰمُهُۥ مِسۡكٞۚ وَفِي ذَٰلِكَ فَلۡيَتَنَافَسِ ٱلۡمُتَنَٰفِسُونَ (٢٦)﴾المطففين: ٢٦، وعندما يدخل هم الآخرة والتنافس لأجلها تخف وطأة الخسائر المادية؛ لأن هناك ما هو أفضل وأدوم وأكمل في الانتظار وهي أملاك الآخرة، ويخف هم الطمع في النفس، ويخف ضغط التنافس الشرس والتكالب على الدنيا الذي ينسى الإنسان في خضمه إنسانيته ويكشر عن أنيابه ضد أخيه الإنسان مما يؤدي إلى الصراعات والاضطرابات النفسية بسبب الحقد والكراهية نتيجة هذا التنافس، ولذلك فالقناعة التي دعا إليها القرآن هي الملاذ النفسي الآمن للإنسان.

١٢ . الاهتمام بمرحلة الطفولة لدورها الحاسم في بناء الشخصية الإنسانية:

٤٩- والاستخلاف أو التوكيل بالمعنى المتداول لا يلغي ملكية الأصل أو حقه في التصرف.

٥٠- سورة العنكبوت، من الآية٦٤، الحيوان على وزن فعلان وهي إحدى صيغ المبالغة تدل على أنها تفيض بمعاني الحياة دون أدنى منغصات أو مكدرات.

تلعب التربية النفسية للطفل دورا بالغا في تشكيل حياته المستقبلية ورسم معالمها(٥١)، لهذا اعتنى القرآن الكريم عناية كبيرة بفترة الطفولة وحرص على تزويدها بالقدر الكافي من الحنان والرعاية من خلال ما يأتي:

* الاهتمام بالمرأة ورفع قدرها وجعلها موطن عناية الزوج ماديا ومعنويا وذلك من خلال العديد من الآيات، فقد أمر سبحانه بالتودد إلى الزوجة بداية بالمهر﴿ **وَءَاتُواْ ٱلنِّسَآءَ صَدُقَٰتِهِنَّ نِحۡلَةٗۚ فَإِن طِبۡنَ لَكُمۡ عَن شَيۡءٖ مِّنۡهُ نَفۡسٗا فَكُلُوهُ هَنِيٓـٔٗا مَّرِيٓـٔٗا** (٤) ﴾النساء: ٤وأوجب على الزوج أن يوفر الراحة المادية من مسكن وملبس ونفقة:﴿ **أَسۡكِنُوهُنَّ مِنۡ حَيۡثُ سَكَنتُم مِّن وُجۡدِكُمۡ وَلَا تُضَآرُّوهُنَّ لِتُضَيِّقُواْ عَلَيۡهِنَّۚ وَإِن كُنَّ أُوْلَٰتِ حَمۡلٖ فَأَنفِقُواْ عَلَيۡهِنَّ حَتَّىٰ يَضَعۡنَ حَمۡلَهُنَّۚ فَإِنۡ أَرۡضَعۡنَ لَكُمۡ فَـَٔاتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ وَأۡتَمِرُواْ بَيۡنَكُم بِمَعۡرُوفٖۖ وَإِن تَعَاسَرۡتُمۡ فَسَتُرۡضِعُ لَهُۥٓ أُخۡرَىٰ** (٦) ﴾الطلاق: ٦وقال:﴿ **لِيُنفِقۡ ذُو سَعَةٖ مِّن سَعَتِهِۦۖ وَمَن قُدِرَ عَلَيۡهِ رِزۡقُهُۥ فَلۡيُنفِقۡ مِمَّآ ءَاتَىٰهُ ٱللَّهُۚ لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفۡسًا إِلَّا مَآ ءَاتَىٰهَاۚ سَيَجۡعَلُ ٱللَّهُ بَعۡدَ عُسۡرٖ يُسۡرٗا** (٧) ﴾الطلاق: ٧ ، كما لا يحق إخراج الزوجة من البيت إلا في حالة ارتكابها للفاحشة ﴿ **يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّبِيُّ إِذَا طَلَّقۡتُمُ ٱلنِّسَآءَ فَطَلِّقُوهُنَّ لِعِدَّتِهِنَّ وَأَحۡصُواْ ٱلۡعِدَّةَۖ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَ رَبَّكُمۡۖ لَا تُخۡرِجُوهُنَّ مِنۢ بُيُوتِهِنَّ وَلَا يَخۡرُجۡنَ إِلَّآ أَن يَأۡتِينَ بِفَٰحِشَةٖ مُّبَيِّنَةٖۚ وَتِلۡكَ حُدُودُ ٱللَّهِۚ وَمَن يَتَعَدَّ حُدُودَ ٱللَّهِ فَقَدۡ ظَلَمَ نَفۡسَهُۥۚ لَا تَدۡرِي لَعَلَّ ٱللَّهَ يُحۡدِثُ بَعۡدَ ذَٰلِكَ أَمۡرٗا** (١) ﴾الطلاق: ١، وقد أوصى رسول الرحمة بالنساء في خطبة الوداع وصية تفيض بالرفق والحنان فقال: (**استوصوا بالنساء خيرا فإنما هن عوان عندكم**)(٥٢) وشبههن عليه الصلاة والسلام (**بالقوارير**)(٥٣)؛ وذلك كله من أجل أن توفر لهن حياة هانئة يطبعها الهدوء واليسر والطمأنينة من أجل نمو عاطفي وتربية نفسية سليمةللطفل، فلا يمكن لأم مظلومة مكلومة تعاني الإهمال والتهميش والتعنيف أن تنتج جيلا سويا من الناحية النفسية؛ لأن فاقد الشيء لا يعطيه ولله در الشاعر أحمد شوقي إذ يقول:

وإذا النساء نشأن في أمية * رضع الرجال جهالة وخمولا**(٥٤)

*الرضاعة الطبيعية المشبعة من ثدي الأم، وفي حالة الطلاق فعلى الأب أن يدفع الأجر للأم؛ لتقوم بهذا الدور الحساس أما إذا لم تتمكن الأم من ذلك فإن الرضاعة تكون من ثدي امرأة أخرى .

٥١- وقد ذهب فرويد إلى أن هذه المعالم تتشكل بشكل نهائي في السنوات الأولى من عمر الإنسان أي طفولته، وهذا أمر صحيح وهو الأصل، لكن مع قليل من الاحتراز؛ ذلك أن هناك حالات استثنائية تحدث بقدرة الله عندما يتوب الإنسان توبة نصوحا فإن شخصيته تتبدل رأسا، لكن هذا استثناء خاص بهذه الحالة.

٥٢- أخرجه الترمذي في سننه، كتاب الرضاع، باب ما جاء في حق المرأة على زوجها، رقم١٠٨٣.

٥٣- عن أنس بن مالك قال: كان النبي في مسير له فحدا الحادي فقال النبي صلى الله عليه وسلم : (**ارفق يا أنجشة . ويحك . بالقوارير**)، أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الأدب، باب المعاريض مندوحة عن الكذب، رقم الحديث ٦٢٠٩.

٥٤- "الشوقيات"، من قصيدة: "العلم والتعليم وواجب المعلم"، ص٤٢١.

قال تعالى:

{ الْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ وَعَلَا الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَلَدِهِ وَعَلَا الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ } [البقرة : ٢٣٣]

﴿ **أَسْكِنُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ سَكَنتُم مِّن وُجْدِكُمْ وَلَا تُضَآرُّوهُنَّ لِتُضَيِّقُوا۟ عَلَيْهِنَّ ۚ وَإِن كُنَّ أُو۟لَٰتِ حَمْلٍ فَأَنفِقُوا۟ عَلَيْهِنَّ حَتَّىٰ يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ ۚ فَإِنْ أَرْضَعْنَ لَكُمْ فَـَٔاتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ ۖ وَأْتَمِرُوا۟ بَيْنَكُم بِمَعْرُوفٍ ۖ وَإِن تَعَاسَرْتُمْ فَسَتُرْضِعُ لَهُۥٓ أُخْرَىٰ ⑥** ﴾الطلاق: ٦

والقرآن إنما أولى كل هذه الأهمية للرضاعة؛ لكونها الجسر الذي يتم من خلاله تلبية الحاجات النفسية للطفل وذلك للدفء الذي ينشأ عن الاحتضان والتقبيل والتدليل المصاحب لعملية الإرضاع وللتواصل الوجداني الذي يحدث بين الطفل ومرضعته، بل أنه يمكن للحامل والمرضع الإفطار في رمضان خوفا من تضرر جنينها إذا كان الصيام يسبب لها الإرهاق والإجهاد وذلك حرصا على النمو الجسمي والعصبي لجنينها، وقد استنبط الفقهاء هذا الحكم من قوله تعالى: ﴿ **أَيَّامًا مَّعْدُودَٰتٍ ۚ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۚ وَعَلَى ٱلَّذِينَ يُطِيقُونَهُۥ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ ۖ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُۥ ۚ وَأَن تَصُومُوا۟ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ⑱④** ﴾البقرة: ١٨٤

ومن الحقوق النفسية للأطفال كذلك المساواة في توزيع المودة والحب بينهم، وقد جاءت سورة بكاملها تتحدث عن مأساة كبيرة بسبب اختلال في العطاء العاطفي بين الأبناء هي سورة النبي يوسف عليه السلام؛ فسيدنا يعقوب عليه السلام عندما رأى تميز ابنه يوسف وظهور علامات النبوة عليه لم يكن يشعر أنه يؤثره في الحب والعناية على سائر الأبناء، حتى بلغ بهم الأمر إلى تدبير المكائد للتخلص من يوسف بعد أن قالوا ﴿ **إِذْ قَالَ يُوسُفُ لِأَبِيهِ يَٰٓأَبَتِ إِنِّى رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا وَٱلشَّمْسَ وَٱلْقَمَرَ رَأَيْتُهُمْ لِى سَٰجِدِينَ ④** ﴾يوسف: ٤، من هنا علمنا القرآن أن التسوية في العطاء العاطفي بين الأبناء أمر ضروري، وإن تفاضلوا فيما بينهم في الاستقامة والذكاء وغير ذلك، وأن أدنى تمييز بينهم قد تنتج عنه عواقب وخيمة، فلا ينبغي أن نغدق الحب والإعجاب على البعض في الوقت الذي يعاني فيه الآخرون فقرا عاطفيا يجعلهم يلجؤون إلى سلوكيات منحرفة من أجل استجداء الحب من آبائهم أو انتزاعه انتزاعا إذا اقتضت الضرورة،ولهذا كان الرسول –صلى الله عليه وسلم- يدعو إلى المساواة بين الأبناء في كل شيء حتى في القليل، وبهذا يأمن الأطفال من التوتر النفسيوالشعور بالظلم والحيف وتسود بينهم المحبة والتعاون.

كما أن حرص القرآن على استقرار الأسرة من خلال تضييق فرص الانفصال بين الزوجين يراعي من بين ما يراعي الصحة النفسية للأطفال، أما في السنة النبوية فنجد رؤية مفصلة ومتكاملة لمناهج التعامل مع الأطفال حرصا على صحتهم النفسية، من ذلك قول نبي الرحمة- صلى الله عليه وسلم-: (**ليس منا من لم يرحم صغيرنا ويوقر كبيرنا**)(٥٥) ذلك أن الصغير مايزال في طور النمو العاطفي فيحتاج إلى إشباع وجداني من الحب لتشكيل نفسية سليمة، ولهذا أيضا دعا -صلى الله عليه وسلم إلى ملاعبة الأطفال، وكانت راحة الطفل في اللعب أولى من راحته هو في الصلاة فقد كان الحسن والحسين يركبان على ظهره -صلى الله عليه وسلم-وهو يصلي ولا يوقف هذا اللعب بأبي هو وأمي ما أرحمه!

١٣ -الأمر بالعدل ومنع الظلم:

العدل في القرآن هو قوام الحياة التي خلقها الله من أجل استخلاف الإنسان في الأرض ﴿**وَهُوَ ٱلَّذِى جَعَلَكُمْ خَلَٰٓئِفَ ٱلْأَرْضِ وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَٰتٍ لِّيَبْلُوَكُمْ فِى مَآ ءَاتَىٰكُمْ ۗ إِنَّ رَبَّكَ سَرِيعُ ٱلْعِقَابِ وَإِنَّهُۥ لَغَفُورٌ رَّحِيمٌۢ ﴿١٦٥﴾**﴾الأنعام: ١٦٥ ،ولن يستطيع أن يقوم بهذه المهمة بنفسية مريضة أو مضطربة، ولهذا نهى -سبحانه- عن كل ما يمكنه أن يؤذي نفسية الإنسان كالظلم؛ فقد شدد جل ذكره في النهي عنه وشنع أيما تشنيع على الظلمة، وذلك للآلام النفسية البالغة التي تنتج عن الشعور بالظلم، لذلك فهو جل شأنه لا يظلم أحدا في الدنيا ولا في الآخرة، وقد أكد ذلك في العديد من الآيات كقوله تعالى﴿ **إِنَّ ٱللَّهَ لَا يَظْلِمُ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ ۖ وَإِن تَكُ حَسَنَةً يُضَٰعِفْهَا وَيُؤْتِ مِن لَّدُنْهُ أَجْرًا عَظِيمًا ﴿٤٠﴾**﴾النساء: ٤٠.

ولأن الحضارات لا تقوم إلا على مجهودات الإنسان، ولا تستمر إلا بتضحياته، فإن تعرض الإنسان للظلم من قبل الحكام والمسؤولين يكون أثرهالنفسي هو التقاعس عن العمل، والعزوف عن الإنتاجالانكماش على النفس؛ لأن الظلم يقتل روح الإبداع، فلا يبقى إلا أن تسقط الحضارة، قال تعالى: ﴿ **وَلَمَّا جَآءَتْ رُسُلُنَآ إِبْرَٰهِيمَ بِٱلْبُشْرَىٰ قَالُوٓا۟ إِنَّا مُهْلِكُوٓا۟ أَهْلِ هَٰذِهِ ٱلْقَرْيَةِ ۖ إِنَّ أَهْلَهَا كَانُوا۟ ظَٰلِمِينَ ﴿٣١﴾**﴾العنكبوت: ٣١، وقال: ﴿ **مُّسَوَّمَةً عِندَ رَبِّكَ ۖ وَمَا هِىَ مِنَ ٱلظَّٰلِمِينَ بِبَعِيدٍ ﴿٨٣﴾**﴾هود: ٨٣، نعم من هذا المنطلق يعتبر الظلم من أهم عوامل سقوط الحضارات؛ فالحضارة إنما تبنى بالعدل الذي يضمن للإنسان حقوقه فيرتاح وتتأهل نفسيته للعطاء والإبداع، لهذا كان العدل بين الناس هو الغاية الأساسية من إرسال الرسل:﴿ **لَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلَنَا بِٱلْبَيِّنَٰتِ وَأَنزَلْنَا مَعَهُمُ ٱلْكِتَٰبَ وَٱلْمِيزَانَ لِيَقُومَ ٱلنَّاسُ بِٱلْقِسْطِ ۖ وَأَنزَلْنَا ٱلْحَدِيدَ فِيهِ بَأْسٌ شَدِيدٌ وَمَنَٰفِعُ لِلنَّاسِ وَلِيَعْلَمَ ٱللَّهُ مَن يَنصُرُهُۥ وَرُسُلَهُۥ بِٱلْغَيْبِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ قَوِىٌّ عَزِيزٌ ﴿٢٥﴾**﴾الحديد: ٢٥ ، كما أمر به جل ذكره الناس أمراًعاماً: ﴿ **۞ إِنَّ ٱللَّهَ يَأْمُرُ بِٱلْعَدْلِ وَٱلْإِحْسَٰنِ وَإِيتَآئِ ذِى ٱلْقُرْبَىٰ**

٥٥-أخرجه الترمذي في سننه، كتاب البر والصلة عن رسول الله، باب ما جاء في رحمة الصبيان، رقم١٨٤٢.

وَيَنْهَىٰ عَنِ ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ وَٱلْبَغْيِ ۚ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴿٩٠﴾ ﴾النحل: ٩٠وأثنى سبحانه على فئة صالحة من الناس:﴿ وَمِن قَوْمِ مُوسَىٰٓ أُمَّةٌ يَهْدُونَ بِٱلْحَقِّ وَبِهِۦ يَعْدِلُونَ ﴿١٥٩﴾ ﴾الأعراف: ١٥٩ يحب– سبحانه – أن يصطبغ كل شيء بالعدل إذن؛ القول ينبغي أن يكون عادلا﴿ وَلَا تَقْرَبُوا۟ مَالَ ٱلْيَتِيمِ إِلَّا بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ حَتَّىٰ يَبْلُغَ أَشُدَّهُۥ ۖ وَأَوْفُوا۟ ٱلْكَيْلَ وَٱلْمِيزَانَ بِٱلْقِسْطِ ۖ لَا نُكَلِّفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۖ وَإِذَا قُلْتُمْ فَٱعْدِلُوا۟ وَلَوْ كَانَ ذَا قُرْبَىٰ ۖ وَبِعَهْدِ ٱللَّهِ أَوْفُوا۟ ۚ ذَٰلِكُمْ وَصَّىٰكُم بِهِۦ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴿١٥٢﴾ ﴾الأنعام: ١٥٢ والحكم ينبغي أن يكون عادلا:﴿ ۞ إِنَّ ٱللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَن تُؤَدُّوا۟ ٱلْأَمَٰنَٰتِ إِلَىٰٓ أَهْلِهَا وَإِذَا حَكَمْتُم بَيْنَ ٱلنَّاسِ أَن تَحْكُمُوا۟ بِٱلْعَدْلِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ نِعِمَّا يَعِظُكُم بِهِۦٓ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ سَمِيعًۢا بَصِيرًا ﴿٥٨﴾ ﴾النساء: ٥٨،والإصلاح ينبغي أن يكون عادلاً:﴿ وَإِن طَآئِفَتَانِ مِنَ ٱلْمُؤْمِنِينَ ٱقْتَتَلُوا۟ فَأَصْلِحُوا۟ بَيْنَهُمَا ۖ فَإِنۢ بَغَتْ إِحْدَىٰهُمَا عَلَى ٱلْأُخْرَىٰ فَقَٰتِلُوا۟ ٱلَّتِى تَبْغِى حَتَّىٰ تَفِىٓءَ إِلَىٰٓ أَمْرِ ٱللَّهِ ۚ فَإِن فَآءَتْ فَأَصْلِحُوا۟ بَيْنَهُمَا بِٱلْعَدْلِ وَأَقْسِطُوٓا۟ ۖ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُقْسِطِينَ ﴿٩﴾ ﴾الحجرات: ٩، والقوامة ينبغي أن تكون بالعدل:﴿ وَيَسْتَفْتُونَكَ فِى ٱلنِّسَآءِ ۖ قُلِ ٱللَّهُ يُفْتِيكُمْ فِيهِنَّ وَمَا يُتْلَىٰ عَلَيْكُمْ فِى ٱلْكِتَٰبِ فِى يَتَٰمَى ٱلنِّسَآءِ ٱلَّٰتِى لَا تُؤْتُونَهُنَّ مَا كُتِبَ لَهُنَّ وَتَرْغَبُونَ أَن تَنكِحُوهُنَّ وَٱلْمُسْتَضْعَفِينَ مِنَ ٱلْوِلْدَٰنِ وَأَن تَقُومُوا۟ لِلْيَتَٰمَىٰ بِٱلْقِسْطِ ۚ وَمَا تَفْعَلُوا۟ مِنْ خَيْرٍ فَإِنَّ ٱللَّهَ كَانَ بِهِۦ عَلِيمًا ﴿١٢٧﴾ ﴾النساء: ١٢٧، حتى مع الأعداء لابد من العدل: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ كُونُوا۟ قَوَّٰمِينَ لِلَّهِ شُهَدَآءَ بِٱلْقِسْطِ ۖ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَـَٔانُ قَوْمٍ عَلَىٰٓ أَلَّا تَعْدِلُوا۟ ۚ ٱعْدِلُوا۟ هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ ۖ وَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ خَبِيرٌۢ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿٨﴾ ﴾المائدة: ٨، كما يجب الالتزام بالموقف العادل وإن لم يكن في صالح الإنسان:﴿ ۞ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ كُونُوا۟ قَوَّٰمِينَ بِٱلْقِسْطِ شُهَدَآءَ لِلَّهِ وَلَوْ عَلَىٰٓ أَنفُسِكُمْ أَوِ ٱلْوَٰلِدَيْنِ وَٱلْأَقْرَبِينَ ۚ إِن يَكُنْ غَنِيًّا أَوْ فَقِيرًا فَٱللَّهُ أَوْلَىٰ بِهِمَا ۖ فَلَا تَتَّبِعُوا۟ ٱلْهَوَىٰٓ أَن تَعْدِلُوا۟ ۚ وَإِن تَلْوُۥٓا۟ أَوْ تُعْرِضُوا۟ فَإِنَّ ٱللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا ﴿١٣٥﴾ ﴾النساء: ١٣٥، فسبحان من خلق الإنسان ويعلم: ﴿ مَا تُوَسْوِسُ بِهِۦ نَفْسُهُۥ ۖ ﴾ق: ١٦

١٤- ضمان الرعاية والحنان في مرحلة العجز والشيخوخة:

وكما حرص القرآن على سلامة النمو النفسي للأطفال دعا كذلك إلى توفير الراحة النفسية للإنسان في مرحلة العجز؛ لأن الإنسان في كل مراحل عمره يحتاج إلى أجواء نفسية صحية، ولذلك نهى القرآن الكريم عن أدنى شيء يمكن أن يجرح شعور الأبوين﴿ إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ ٱلْكِبَرَ أَحَدُهُمَآ أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُل لَّهُمَآ أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴿٢٣﴾ ﴾الإسراء: ٢٣، بل إنه قبل ذلك قال: ﴿ ۞ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوٓا۟ إِلَّآ إِيَّاهُ وَبِٱلْوَٰلِدَيْنِ إِحْسَٰنًا ۚ ﴾الإسراء: ٢٣يعني لابد من بقائهما إلى جانبك، ولا يجوز حرمانهما من الجو العائلي الدافئ برميهما في دور رعاية المسنين.

بل إنه لابد من الحفاظ على مكانتهما السابقة ولا ينبغي التنقيص من أهميتهما في حياتك لعجزهما؛ لأنه من أكبر مسببات الأذى النفسي شعور الإنسان أنه أصبح عالة على الآخرين لذلك قال جل ذكره:﴿ **وَٱخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ ٱلذُّلِّ مِنَ ٱلرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ٱرْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِى صَغِيرًا** (٢٤) ﴾الإسراء: ٢٤ ، فلابد من الاعتراف لهما بالفضل وأنهما ليسا عبئا عليك، وإنما أنت الآن تؤدي لهما دينا كان عليك وهما يحصدان ما زرعاه عندما كنت طفلا ضعيفا، وبذلك فأنت لست متفضلا عليهما بشيء! وهذا ما سيوفر لهما الراحة النفسية ويضمن لهما الإحساس بالعزة والكرامة.

المحور الثالث: العلاج القرآني لبعض الاضطرابات النفسية:

لم يقصر القرآن الكريم اهتمامه بالنفس الإنسانية بالجانب الوقائي، بل رصد مجموعة من الأمراض القلبية ووضح سبيل علاجها و قد تم توضيح ذلك من خلال ما يأتي:

1. التحرر من الحزن(٥٦) والاكتئاب:

الاكتئاب أعم من الحزن؛ لأن هذا الأخير أحد مظاهر الكآبة النفسية،ويقترن الحزن والكآبة بضيق في الصدر قال جل شأنه﴿ **فَمَن يُرِدِ ٱللَّهُ أَن يَهْدِيَهُۥ يَشْرَحْ صَدْرَهُۥ لِلْإِسْلَٰمِ ۖ وَمَن يُرِدْ أَن يُضِلَّهُۥ يَجْعَلْ صَدْرَهُۥ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِى ٱلسَّمَآءِ ۚ كَذَٰلِكَ يَجْعَلُ ٱللَّهُ ٱلرِّجْسَ عَلَى ٱلَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ** (١٢٥) ﴾الأنعام: ١٢٥ وقال معاتبا رسوله الكريم بقوله: وقد عبر الله تعالى عن الكآبة والحزن بالسقم تارة فقال عز وجل على لسان إبراهيم عليه السلام:﴿ **فَلَعَلَّكَ تَارِكٌۢ بَعْضَ مَا يُوحَىٰٓ إِلَيْكَ وَضَآئِقٌۢ بِهِۦ صَدْرُكَ أَن يَقُولُوا۟ لَوْلَآ أُنزِلَ عَلَيْهِ كَنزٌ أَوْ جَآءَ مَعَهُۥ مَلَكٌ ۚ إِنَّمَآ أَنتَ نَذِيرٌ ۚ وَٱللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ وَكِيلٌ** (١٢) ﴾هود: ١٢وبفراغ الفؤاد تارة: ﴿ **وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَىٰ فَٰرِغًا ۖ إِن كَادَتْ لَتُبْدِى بِهِۦ لَوْلَآ أَن رَّبَطْنَا عَلَىٰ قَلْبِهَا لِتَكُونَ مِنَ ٱلْمُؤْمِنِينَ** (١٠) ﴾القصص: ١٠، ومن مظاهر هذا الاضطراب النفسي اختفاء الابتسامة والانشراح والتقاعس عن الحركة والتشاؤم في النظر إلى المستقبل وقد تصل آثاره النفسية إلى الانتحار، كما أن له انعكاسات على الجانب الفسيولوجي قد تصل إلى الجنون للإنسان بعد أن تتلف خلايا المخ، وقد تحدث القرآن عن بعض هذه الآثار في وصف يعقوب عليه السلام: ﴿ **وَتَوَلَّىٰ عَنْهُمْ وَقَالَ يَٰٓأَسَفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَٱبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ ٱلْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ** (٨٤) ﴾يوسف: ٨٤وهو ما يسمى في علم النفسبالعمى الهستيري الذي غالبا ما يزول بزوال سببه النفسي وهو ما عبر عنه قوله تعالى: ﴿ **فَلَمَّآ أَن جَآءَ ٱلْبَشِيرُ أَلْقَىٰهُ عَلَىٰ وَجْهِهِۦ فَٱرْتَدَّ بَصِيرًا ۖ قَالَ أَلَمْ أَقُل لَّكُمْ إِنِّىٓ أَعْلَمُ مِنَ ٱللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ** (٩٦) ﴾يوسف: ٩٦، بل إن الحزن يؤدي الهزال العام بسبب

٥٦- قالابن إسحاق الكندي في تعريف الحزن" **إن كل ألم غير معروف الأسباب غير موجود الشفاء ، فينبغي إذن أن نبين ما الحزن وأسبابه، لتكون أشفيته ظاهرة الوجود، سهلة الاستعمال فنقول: الحزن ألم نفساني يعرض لفقد المحبوبات و فوت المطلوبات**"، من رسائل الكندي، تقديم وتعليق: محمود بن جماعة، "رسالة في الحيلة لدفع الأحزان"، ص٩٤-٩٥. سلسلة: أضواء، ط١، س٢٠٠٦، دار محمد علي تونس.

انعدام الشهية للطعام وقد تكون النتيجة هي الموت؛ لذلك قال أبناء يعقوب عليه السلام: ﴿**قَالُواْ تَٱللَّهِ تَفْتَؤُاْ تَذْكُرُ يُوسُفَ حَتَّىٰ تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ ٱلْهَٰلِكِينَ** (٨٥)﴾يوسف: ٨٥فهذا سيدنا يعقوب عليه السلام نموذج لمن عذبهم الحزن نفسيا وبدنيا، ولذلك حذر سبحانه نبيه الحبيب من العواقب الوخيمة للاستسلام لهذا الداء فقال: ﴿ **فَلَعَلَّكَ بَٰخِعٌ نَّفْسَكَ عَلَىٰٓ ءَاثَٰرِهِمْ إِن لَّمْ يُؤْمِنُواْ بِهَٰذَا ٱلْحَدِيثِ أَسَفًا** (٦)﴾الكهف: ٦، وقال: ﴿ **لَعَلَّكَ بَٰخِعٌ نَّفْسَكَ أَلَّا يَكُونُواْ مُؤْمِنِينَ** (٣)﴾الشعراء: ٣ ونهاه عن الحزن صراحة بقوله: ﴿ **وَٱصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِٱللَّهِ ۚ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِى ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ** (١٢٧)﴾النحل: ١٢٧، وقد كانت هذه العناية الربانية بالصحة النفسية للرسول- صلى الله عليه وسلم- دليلا على أهمية ذلك بالنسبة للقائد والإمام ولكل صاحب مسؤولية بل ولكل إنسان.

وقد اهتم القرآن الكريم كثيرا بالوسائل الوقائية والعلاجية من هذا الداء النفسي الخطير فقال تعالت حكمته داعيا إلى التحصن بالإيمان والصلاح والتقوى: ﴿**يَٰبَنِىٓ ءَادَمَ إِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ رُسُلٌ مِّنكُمْ يَقُصُّونَ عَلَيْكُمْ ءَايَٰتِى ۙ فَمَنِ ٱتَّقَىٰ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ** (٣٥)﴾الأعراف: ٣٥، وقال بخصوص التقوى: ﴿ **وَيُنَجِّى ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ٱتَّقَوْاْ بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمُ ٱلسُّوٓءُ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ** (٦١)﴾الزمر: ٦١وكذلك الاستقامة سد منيع ضد هذا الداء: ﴿ **إِنَّ ٱلَّذِينَ قَالُواْ رَبُّنَا ٱللَّهُ ثُمَّ ٱسْتَقَٰمُواْ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ** (١٣)﴾الأحقاف: ١٣، وحتى في حالة الحرب لا يسمح -عز وجل- للحزن أن يتسلل إلى نفوس عباده فبشرهم بقوله: ﴿ **وَلَا تَهِنُواْ وَلَا تَحْزَنُواْ وَأَنتُمُ ٱلْأَعْلَوْنَ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ** (١٣٩)﴾آل عمران: ١٣٩ولا عجب أن يمدح -عز ذكره- أولياءه قائلا: ↓﴿ **أَلَآ إِنَّ أَوْلِيَآءَ ٱللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ** (٦٢)﴾يونس: ٦٢

وقد أرشد رسوله -صلى الله عليه وسلم- إلى العلاج من ضيق الصدر بالتسبيح فقال: ﴿ **وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ** (٩٧) **فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ ٱلسَّٰجِدِينَ** (٩٨) **وَٱعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ ٱلْيَقِينُ** (٩٩)﴾الحجر: ٩٧ - ٩٩، وقد حاول علم النفس الحديث وصف مجموعة من الطرق العلاجية للحزن والاكتئاب كالسباحة وبعض الأعمال الحركية، ولكن من المتعذر أن يلجأ الإنسان إلى هذه العلاجات في كل وقت وحين على خلاف العلاج القرآني الذي قد يمارسه الإنسان وهو قاعد أو ماش أو راكب أو على فراشه إنه علاج روحي يقوم على التركيز الذهني لا على المجهود العضلي، وبهذا نعلم أن تعامل القرآن مع داء الحزن والاكتئاب يقوم على الوقاية وليس العلاج السريري الذي يقوم في العصر الحديث غالبا على العقاقير والتي سرعان ما تنتهي مفعولها.

٢ . التخلص من ثقل الذنوب والأوزار باستمرار:

الله تعالى الذي خلق الإنسان أدرى بضعفه، وهو لذلك توقع منه الخطأ والذنب فأعطاه في كل مرة فرصة للتوبة⁽٥٧⁾ والندم والرجوع ﴿ **وَمَن تَابَ وَعَمِلَ صَٰلِحًا فَإِنَّهُۥ يَتُوبُ إِلَى ٱللَّهِ مَتَابًا ﴿٧١﴾** ﴾الفرقان: ٧١،وعندما يقف الإنسان على تكرار صفتي الله تعالى "الغفران" و"الرحمة" في القرآن "**إن الله غفور رحيم**" يدرك أنه لا ينبغي له قتل نفسه على الفائت من الأخطاء والمعاصي مادام قادرا على الالتجاء إلى الغفور الرحيم ﴿ **۞ قُلْ يَٰعِبَادِىَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾** ﴾الزمر: ٥٣، بل أكثر من ذلك إن التوبة تجعل سيئاتك أيها المذنب حسنات ﴿ **إِلَّا مَن تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَٰلِحًا فَأُو۟لَٰٓئِكَ يُبَدِّلُ ٱللَّهُ سَيِّـَٔاتِهِمْ حَسَنَٰتٍ ۗ وَكَانَ ٱللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا ﴿٧٠﴾** ﴾الفرقان: ٧٠ ، فالتوبة إذن عملية نفسية لا غنى عنها لأي إنسان حتى لا يقع فريسة لما يسمى في علم النفس **بعقدة الذنب**، ومن أجل خلق الرضا عن النفس أو ما يسمى في علم النفس **بالتوافق الذاتي** وتجنب تأنيب الضمير والصراعات النفسية الداخلية.

إن الذي يجعل الإنسان يخطأ ويعاود الخطأ هو عمليات دفاعية لاشعورية مثل الإنكار والتبرير وغيرها، ولكن عندما يستفحل الأمر يلجأ علم النفس من أجل علاج المشاكل النفسية الناتجة عن **عقدة الذنب** إلى إقناع المريض بضرورة "**الاعتراف**" أو "**التفريغ**" مما يخفف عنه مشاعر الخطيئة والإثم وعذاب الضمير ويشعره بالانفراج النفسي، ولذلك أورد القرآن الكريم موقف امرأة العزيز في سياق المدح لأنها اعترفت بذنبها قائلة: ﴿ **۞ وَمَآ أُبَرِّئُ نَفْسِىٓ ۚ إِنَّ ٱلنَّفْسَ لَأَمَّارَةٌۢ بِٱلسُّوٓءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّىٓ ۚ إِنَّ رَبِّى غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٥٣﴾** ﴾يوسف: ٥٣.

وتعتبر **الصلاة** فرصة ثمينة لهذه العملية النفسية الضرورية حيث يطلب الإنسان المغفرة من ربه مباشرة، وما عليه إلا الاعتراف واللجوء إليه سبحانه قال جل ذكره﴿ **وَءَاخَرُونَ ٱعْتَرَفُوا۟ بِذُنُوبِهِمْ خَلَطُوا۟ عَمَلًا صَٰلِحًا وَءَاخَرَ سَيِّئًا عَسَى ٱللَّهُ أَن يَتُوبَ عَلَيْهِمْ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿١٠٢﴾** ﴾التوبة: ١٠٢، ولهذا شبه –عليه الصلاة والسلام–**الصلاة** بنهر يغتسل فيه المسلم خمس مرات في اليوم (**فهل يبقى من درنه شيء**)⁽٥٨⁾.

لكن هناك حالات نفسية تغرق في الخطيئة دون استشعار الذنب أو عذاب الضمير كما نجده عند المجرمين، فلماذا لا يتأزمون نفسياً ويحالون على المصحات النفسية إذن؟ يجيبنا القرآن عن هذا الأمر بوضوح؛ وذلك من خلال تقسيمه لأنواع النفس الإنسانية إلى: **النفس الأمارة والنفس اللوامة** ما تزال حية وأن هذه الشخصية تسعى إلى التخلص من سطوة **النفس الأمارة**، من هنا يكون حدوث مرض **عقدة الذنب** هو مؤشر على إمكانية علاج هذه النفس والعودة بها إلى رحاب الطمأنينة، أما حالة

٥٧- أركانالتوبة ثلاثة: **علم وحال وفعل؛فالعلم هو معرفة ضرر الذنب المخالف لأمر الله، والحال هو الشعور بالذنب،والفعل هو ترك الذنب والنزوع نحو فعل الخير**.انظر"إحياء علوم الدين" لأبي حامد الغزالي، ص56.

٥٨-الحديث رواه البخاري في صحيحه، كتاب: مواقيت الصلاة،، باب الصلاة كفارة، رقم ٥٢٥.

المجرمين الذين قد يسفكون الدماء ويسرقون الأموال دون أن تتحرك شعرة في رؤوسهم فهي انطماس وموت **النفس اللوامة** وسيطرة **النفس الأمارة بالسوء**، وهذه الحالة يصعب علاجها؛ لأنها لا تستشعر المرض أصلا ، وهو ما يسمى في القرآن **بالطبع على القلوب**﴿ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ طَبَعَ اللَّهُ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ وَسَمْعِهِمْ وَأَبْصَارِهِمْ ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ ﴿١٠٨﴾ ﴾النحل: ١٠٨، وإلى هذا المعنى أيضا يشير –سبحانه وتعالى– عندما يستنكر على الرسول –صلى الله عليه وسلم– مخاطبة الأموات ﴿ وَمَا يَسْتَوِي الْأَحْيَاءُ وَلَا الْأَمْوَاتُ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُسْمِعُ مَن يَشَاءُ ۖ وَمَا أَنتَ بِمُسْمِعٍ مَّن فِي الْقُبُورِ ﴿٢٢﴾ ﴾فاطر: ٢٢تعريضا بالمشركين، كذلك فسيطرة النفس **الأمارة بالسوء** تطمس جميع الحواس، فلا تسمح بمرور أي موعظة أو نصيحة يمكن أن تحرك النفس وتؤثر فيها:﴿ وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ ۖ لَهُمْ قُلُوبٌ لَّا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَّا يَسْمَعُونَ بِهَا ۚ أُولَٰئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ ۚ أُولَٰئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ ﴿١٧٩﴾ ﴾الأعراف: ١٧٩، يعني إنما يتبعون النفس الأمارة الحيوانية، بل إن الأنعام تفضلهم لأنها تعبد الله:﴿ تُسَبِّحُ لَهُ السَّمَاوَاتُ السَّبْعُ وَالْأَرْضُ وَمَن فِيهِنَّ ۚ وَإِن مِّن شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَٰكِن لَّا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ ۗ إِنَّهُ كَانَ حَلِيمًا غَفُورًا ﴿٤٤﴾ ﴾الإسراء: ٤٤.

٣ . عدم الاستسلام لمشاعر قاتلة كالغضب والحقد(٥٩):

يعتبر الغضب من الانفعالات النفسية السلبية ذات الآثار التدميرية البالغة على الجهاز العصبي والصحة النفسية للإنسان، وعندما يتكرر هذا الانفعال تحدث اختلالات في الجسم ويقع فريسة لأمراض خطيرة كالسكري وارتفاع الضغط الدموي وغيرها، والغضب من الانفعالات التي يمكن أن يتحكم بها الإنسان السوي؛ يطلق له العنان متى شاء ويحكمه متى أراد، قال –صلى الله عليه وسلم– لرجل استوصاه: "**لا تغضب**"، فرددمراراً قال:(**لا تغضب**)(٦٠)، إنه بإمكان الإنسان السوي منع حدوث هذا الانفعال، وفي حالة حدوثه يزداد هياجا وحِدَّة كلما استسلم له ويخف أثره وتنطفأ ناره إذا قاومه لذلك قال عز وجل: ﴿ الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾ ﴾آل عمران: ١٣٤. فالكاظمين الغيظ؛ الذين لا يستسلمون لهذا الانفعال ويقاومونه، وقال –صلى الله عليه وسلم–: (**ألا إن الغضب جمرة توقد في جوف ابن آدم، ألا ترون إلى حمرة عينيه وانتفاخ أوداجه، فإذا وجد أحدكم شيئا من ذلك فالأرض الأرض، ألا إن خير الرجال من**

٥٩-والحقد هو: "**الانطواء على البغضاء بأن يشتغل قلب الحاقد على من يحقد عليه وينفر عنه ويبغضه، وهو نتيجة الغضب وثمرته لأن الغضب إذا ثار وطغى فإنه لا يهدأ إلا بأمرين؛ أحدهما: الحلم وهو يستلزم تقدير الأمور، والتدبر في عاقبة الغضب، وما يجر إليه من المصائب والبلايا، وهذه درجة رفيعة،...ثانيها: التشفي والانتقام من المغضوب عليه فمن ثار غضبه ولم يكن حليما وعجز عن البطش بمن أهاجه انقلب غضبه حقدا**"، "الأخلاق الدينية والحكم الشرعية"، عبد الرحمن الجزيري، ج١، ص١١٧، بتصرف.

٦٠– رواه البخاري في صحيحه، كتاب الأدب، باب: الحذر من الغضب، رقم:٦١١٦.

كان بطيء الغضب سريع الرضى، وشر الرجال من كان سريع الغضب بطيء الرضى)(٦١)، إنه تصوير لبشاعة هذا الانفعال النفسي من خلال آثاره الموحشة على البدن.

وأكثر فتكا من الغضب نفسه أثره وهو الحقد الذي يولده تجاه المغضوب عليه خصوصا إذا استسلم الغاضب لانفعاله لكنه لم يتمكن من الانتقام، ولذلك قال -سبحانه وتعالى-: ﴿ **وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ** ﴿٣٧﴾ ﴾الشورى: ٣٧، ودعا في غير ما آية إلى تطهير القلب من مرض الحقد والتحلي بخلق التسامح والصفح، فقال: ﴿ **وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ** ﴿٣٤﴾ ﴾فصلت: ٣٤، وقد حث -جل ذكره- كثيراً على هذا الخلق ووعد صاحبه بالمغفرة: ﴿ **وَلَا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَى وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ** ﴿٢٢﴾ ﴾النور: ٢٢؛ ولأنه تعالى هو الغفور الرحيم، فما أحوجنا أن نستشف بعضا من أنوار هذه الصفات الملكوتية؛ لإنارة لحظات الغضب الحالكة وتبديد ما في القلوب من أحقاد فاتكة.

ثم إن الشخصية القوية التي لا ترضخ للنفس الأمارة هي من يستطيع الصفح والعفو والتخلص من أدران الحقد، قال جلت حكمته: ﴿ **وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ** ﴿٤٣﴾ ﴾الشورى: ٤٣ ، يعني أن ذلك ليس سهلا على النفس التي غالبا ما تحب الغلبة والسطوة ، وقد ضرب يوسف- عليه السلام- مثالاً رائعاً لهذا الخلق عندما طهر قلبه من الحقد وعفا عن إخوته الذين أساؤوا إليه أيما إساءة فقال: ◆↓﴿ **قَالَ لَا تَثْرِيبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ** ﴿٩٢﴾ ﴾يوسف: ٩٢

وذهب القرآن إلى أبعد من هذا عندما اعتبر الصلح والإصلاح بين المتعاديين أمرا لازما، قال سبحانه: ﴿ **وَإِنْ طَائِفَتَانِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ اقْتَتَلُوا فَأَصْلِحُوا بَيْنَهُمَا فَإِنْ بَغَتْ إِحْدَاهُمَا عَلَى الْأُخْرَى فَقَاتِلُوا الَّتِي تَبْغِي حَتَّى تَفِيءَ إِلَى أَمْرِ اللَّهِ فَإِنْ فَاءَتْ فَأَصْلِحُوا بَيْنَهُمَا بِالْعَدْلِ وَأَقْسِطُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ** ﴿٩﴾ ﴾الحجرات: ٩ ، فهنا الإذعان للصلح ليس خياراً بل هو خضوع لأمر إلهي، وفي هذه الحالة يسهل على الطرفين قبول الصلح وتفتيت صخور الشحناء بينهم؛ لأن العيش في جو موبوء بالحقد والكراهية يؤدي حتما إلى ضغط نفسي بسبب هذا الشعور من جهة والحذر الدائم من الخصم من جهة ثانية.

والصفح المطلوب في القرآن ليس هو ذلك الإجراء الشكلي الذي يقوم به بعض الناس في بعض المناسبات كالأعياد وقلوبهم ما تزال مثقلة بالأحقاد، بل يجب أن يكون صفحاً حقيقياً يجمّل القلب والوجه ويبدد عنهما قبح الحقد وسحنة الكراهية: ﴿ **وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ**

٦١-أخرجه أحمد في المسند، كتاب باقي مسند المكثرين، باب مسند أبي سعيد الخدري، رقم١٠٧١٦.

وَإِنَّ ٱلسَّاعَةَ لَآتِيَةٌۖ فَٱصۡفَحِ ٱلصَّفۡحَ ٱلۡجَمِيلَ ﴿٨٥﴾ ﴾الحجر: ٨٥، وبهذا ترتاح النفس ويصفو العيش وتحلو الحياة.

٤. التخفيف من أثر الإعاقة البدنية على الجانب النفسي:

تعتبر الإعاقة البدنية من أسباب الاضطرابات والأمراض النفسية بسبب الشعور بالنقص والعجز والإقصاء الذي يمارسه المجتمع على هذا النوع من الناس لكن لو أنهم قرأوا القرآن؛ لعرفوا أن الروح وطهارة القلب هي الأعلى شأنا ومكانة عند الله **(إن الله لا ينظر إلى صوركم)** [٦٢]،وبهذا يلجؤون إلى تزكية نفوسهم وتطهيرها عوض الاستسلام للألم والحزن؛ لأنها: ﴿ **أَفَلَمۡ يَسِيرُواْ فِي ٱلۡأَرۡضِ فَتَكُونَ لَهُمۡ قُلُوبٞ يَعۡقِلُونَ بِهَآ أَوۡ ءَاذَانٞ يَسۡمَعُونَ بِهَاۖ فَإِنَّهَا لَا تَعۡمَى ٱلۡأَبۡصَٰرُ وَلَٰكِن تَعۡمَى ٱلۡقُلُوبُ ٱلَّتِي فِي ٱلصُّدُورِ ﴿٤٦﴾** ﴾الحج: ٤٦ ، فالجسد ليس إلا وعاء لشيء أثمن وأغلى هو الروح؛ لذلك قال الفخر الرازي: "**السعادات الروحية أشرف وأعلى من السعادات الجسمانية**"[٦٣].

ثم إن الحياة بما فيها من عطاء وسلب هي ابتلاء وامتحان:﴿ **كُلُّ نَفۡسٖ ذَآئِقَةُ ٱلۡمَوۡتِۗ وَنَبۡلُوكُم بِٱلشَّرِّ وَٱلۡخَيۡرِ فِتۡنَةٗۖ وَإِلَيۡنَا تُرۡجَعُونَ ﴿٣٥﴾** ﴾الأنبياء: ٣٥لذلك فإن الجمال وكمال الأجسام ربما كان وبالا ونقمة على صاحبه وكان ذلك الإنسان المعاق أسعد منه، وقد وردت في القرآن قصة تجسد ابتلاء شديدا بسبب الجمال وهو ما تعرض له النبي يوسف –عليه السلام – بسبب عشق زوجة عزيز مصر له، قال جل شأنه: ﴿ **وَرَٰوَدَتۡهُ ٱلَّتِي هُوَ فِي بَيۡتِهَا عَن نَّفۡسِهِۦ وَغَلَّقَتِ ٱلۡأَبۡوَٰبَ وَقَالَتۡ هَيۡتَ لَكَۚ قَالَ مَعَاذَ ٱللَّهِۖ إِنَّهُۥ رَبِّيٓ أَحۡسَنَ مَثۡوَايَۖ إِنَّهُۥ لَا يُفۡلِحُ ٱلظَّٰلِمُونَ ﴿٢٣﴾** ﴾يوسف: ٢٣ ، وقال –جل جلاله– على لسان نساء مصر مصوراً عظمة جمال يوسف عليه السلام: ﴿ **فَلَمَّا سَمِعَتۡ بِمَكۡرِهِنَّ أَرۡسَلَتۡ إِلَيۡهِنَّ وَأَعۡتَدَتۡ لَهُنَّ مُتَّكَـٔٗا وَءَاتَتۡ كُلَّ وَٰحِدَةٖ مِّنۡهُنَّ سِكِّينٗا وَقَالَتِ ٱخۡرُجۡ عَلَيۡهِنَّۖ فَلَمَّا رَأَيۡنَهُۥٓ أَكۡبَرۡنَهُۥ وَقَطَّعۡنَ أَيۡدِيَهُنَّ وَقُلۡنَ حَٰشَ لِلَّهِ مَا هَٰذَا بَشَرًا إِنۡ هَٰذَآ إِلَّا مَلَكٞ كَرِيمٞ ﴿٣١﴾** ﴾يوسف: ٣١، ثم إن زوجة العزيز ما تزال مصممة على خطتها الشيطانية: ﴿ **قَالَتۡ فَذَٰلِكُنَّ ٱلَّذِي لُمۡتُنَّنِي فِيهِۖ وَلَقَدۡ رَٰوَدتُّهُۥ عَن نَّفۡسِهِۦ فَٱسۡتَعۡصَمَۖ وَلَئِن لَّمۡ يَفۡعَلۡ مَآ ءَامُرُهُۥ لَيُسۡجَنَنَّ وَلَيَكُونٗا مِّنَ ٱلصَّٰغِرِينَ ﴿٣٢﴾** ﴾يوسف: ٣٢، هذا الذي جناه يوسف من الجمال؛ السجن والتعذيب والإهانة، إنه ابتلاء عظيم نجح فيه يوسف عليه السلام؛ لأنه نبي كريم:﴿ **قَالَ رَبِّ ٱلسِّجۡنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدۡعُونَنِيٓ إِلَيۡهِۖ وَإِلَّا تَصۡرِفۡ عَنِّي كَيۡدَهُنَّ أَصۡبُ إِلَيۡهِنَّ وَأَكُن مِّنَ ٱلۡجَٰهِلِينَ ﴿٣٣﴾** ﴾يوسف: ٣٣، فالجمال وكمال الأجسام ليس هو سر السعادة بل قد يكون هو مصدر الشقاء وتنغيص العيش.

---

[٦٢] –أخرجه مسلم في صحيحه، كتاب البر والصلة والآداب، باب تحريم ظلم المسلم وخذله واحتقاره ودمه وعرضه وماله، رقم ٤٦٥١.

[٦٣] – "مفاتيح الغيب"، ج١١، ص١٣٦.

ومن جهة أخرى نهي –سبحانه– عن كل ما يمكنه جرح مشاعر الآخرين خصوصا ذوي الاحتياجات الخاصة؛ لأنهم الشريحة الأكثر تضرراً من الناحية النفسية في الأوساط التي يسودها الجهل، لهذا نهى سبحانه عن **السخرية** فقال عظم شأنه: ﴿ **يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا يَسۡخَرۡ قَوۡمٞ مِّن قَوۡمٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُونُواْ خَيۡرٗا مِّنۡهُمۡ وَلَا نِسَآءٞ مِّن نِّسَآءٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُنَّ خَيۡرٗا مِّنۡهُنَّۖ وَلَا تَلۡمِزُوٓاْ أَنفُسَكُمۡ وَلَا تَنَابَزُواْ بِٱلۡأَلۡقَٰبِۖ بِئۡسَ ٱلِٱسۡمُ ٱلۡفُسُوقُ بَعۡدَ ٱلۡإِيمَٰنِۚ وَمَن لَّمۡ يَتُبۡ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلظَّٰلِمُونَ ١١** ﴾الحجرات: ١١ والمقصود بهذه الخيرية المستوى الإيماني وطهارة القلب، فهذا الذي تسخر منه لأمر مظهري مادي قد يكون خيراً منك بالمعيار الشرعي، فلا يجوز لك الاستعلاء عليه لهذا النقص الظاهري؛ لأنه ليس معيار التفاضل، لهذا فقال – صلى الله عليه وسلم-: (**بحسب امرئ من الشر أن يحقر أخاه المسلم**)(٦٤) .

وفي سورة الحجرات أيضا نهى –سبحانه وتعالى– عن إذاية مشاعر الناس **بالتنابز بالألقاب فقال:** ﴿ **وَلَا تَنَابَزُواْ بِٱلۡأَلۡقَٰبِۖ بِئۡسَ ٱلِٱسۡمُ ٱلۡفُسُوقُ بَعۡدَ ٱلۡإِيمَٰنِۚ وَمَن لَّمۡ يَتُبۡ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلظَّٰلِمُونَ ١١** ﴾الحجرات: ١١، بل إنه نهى عن التعييب حتى بالعيون أي **اللمز** فقال: ﴿**وَلَا تَلۡمِزُوٓاْ أَنفُسَكُمۡ وَلَا تَنَابَزُواْ بِٱلۡأَلۡقَٰبِۖ** ﴾الحجرات: ١١ أي "لا يلمز بعضكم بعضاً"، أي أن من لمز وعاب أخاه المسلم فكأنما لمز وعاب نفسه، وقد توعد الله –تعالى– أصحاب هذا الخلق القبيح بالويل فقال سبحانه:﴿**وَيۡلٞ لِّكُلِّ هُمَزَةٖ لُّمَزَةٍ ١** ﴾الهمزة: ١.

٥ . التضامن والوحدة الاجتماعية ومكافحة الانطواء النفسي:

من أهم الغرائز الإنسانية **غريزة الانتماء**، ولذلك فالإنسان لا يقر له قرار قبل أن يتعرف على أبويه وأصوله، وقد ذهب القرآن بعيدا في إشباع دوافع الانتماء عند الإنسان؛ وذلك من خلال اعتباره عضوا ضمن الجماعة المسلمةوأحد أفراد الأسرة الكبيرة أي الأمة، ولذلك فهو وإن فاته الانتماء الأسري الضيق فلن يفوته الانتماء الجماعي الأرحب:﴿ **وَإِنَّ هَٰذِهِۦٓ أُمَّتُكُمۡ أُمَّةٗ وَٰحِدَةٗ وَأَنَا۠ رَبُّكُمۡ فَٱتَّقُونِ ٥٢** ﴾المؤمنون: ٥٢ وبهذا يحصل الأمان والاطمئنان النفسي.

وقد تجاوزت دعوة القرآن إلى التعارف المستوى الفردي إلى مستوى الجماعات:﴿ **يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ إِنَّا خَلَقۡنَٰكُم مِّن ذَكَرٖ وَأُنثَىٰ وَجَعَلۡنَٰكُمۡ شُعُوبٗا وَقَبَآئِلَ لِتَعَارَفُوٓاْۚ إِنَّ أَكۡرَمَكُمۡ عِندَ ٱللَّهِ أَتۡقَىٰكُمۡۚ إِنَّ ٱللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٞ ١٣** ﴾الحجرات: ١٣ كما أن شعيرة الحج تمثل مثالا رائعا للوحدة على مستوى الجماعات المسلمة وانفتاح بعضها على بعض:﴿ **وَأَذِّن فِي ٱلنَّاسِ بِٱلۡحَجِّ يَأۡتُوكَ رِجَالٗا وَعَلَىٰ كُلِّ ضَامِرٖ يَأۡتِينَ مِن كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٖ ٢٧** ﴾الحج: ٢٧ فكما أن الله واحد يجب أن تكون أمته متحدة، وكذلك شعيرة الصوم ترسخ بقوة مفهوم الوحدة

٦٤- أخرجه مسلم في صحيحه، كتاب البر والصلة والآداب، باب تحريم ظلم المسلم وخذله واحتقاره ودمه وعرضه وماله، رقم ٤٦٥٠.

والتضامن الاجتماعي، أما صلاة الجماعة فهي زيادة على ذلك علاج فعال لمرض الانطواء النفسي، كذلك الزكاة تشعر الفقير بأنه ليس وحيدا، وإنما هناك من يقف بجانبه ويساعده ضد الفقر: ﴿ **وَٱلَّذِينَ فِيٓ أَمۡوَٰلِهِمۡ حَقّٞ مَّعۡلُومٞ ۝٢٤ لِّلسَّآئِلِ وَٱلۡمَحۡرُومِ ۝٢٥** ﴾المعارج: ٢٤ - ٢٥، وبهذا لا يشعر بالتهميش والانعزال والوحدة، وقد تجاوز القرآن الكريم في دعوته إلى التضامن الاجتماعي هذا الحد ودعا إلى **الإيثار** وتقديم حاجات الآخرين على أنفسهم: ﴿ **وَٱلَّذِينَ تَبَوَّءُو ٱلدَّارَ وَٱلۡإِيمَٰنَ مِن قَبۡلِهِمۡ يُحِبُّونَ مَنۡ هَاجَرَ إِلَيۡهِمۡ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمۡ حَاجَةٗ مِّمَّآ أُوتُواْ وَيُؤۡثِرُونَ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمۡ وَلَوۡ كَانَ بِهِمۡ خَصَاصَةٞۚ وَمَن يُوقَ شُحَّ نَفۡسِهِۦ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلۡمُفۡلِحُونَ ۝٩** ﴾الحشر: ٩ فكيف يمكن لمجتمع كهذا أن يعرف أمراضاً نفسية بسبب العزلة والتوحد والإقصاء.

٦ . محاربة مشاعر اليأس والقنوط:

يعتبر اليأس من حل المشاكل والقنوط من رحمة الله : السبب الأول وراء الانتحار الذي لا يفكر فيه الإنسان إلا بعد بلوغه حالة خطيرة من الانهيار النفسي، لهذا حرَّم الله تعالى القنوط من رحمته فقال: ﴿ **۞ قُلۡ يَٰعِبَادِيَ ٱلَّذِينَ أَسۡرَفُواْ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمۡ لَا تَقۡنَطُواْ مِن رَّحۡمَةِ ٱللَّهِۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغۡفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًاۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلۡغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ۝٥٣** ﴾الزمر: ٥٣ إن الإحساس بالتفاؤل وبسعة رحمة الله يهدئ النفس ويوقف التوتر والاكتئاب، قال –عز وجل– : ﴿ **فَإِنَّ مَعَ ٱلۡعُسۡرِ يُسۡرًا ۝٥ إِنَّ مَعَ ٱلۡعُسۡرِ يُسۡرٗا ۝٦** ﴾الشرح: ٥ - ٦ فالاعتقاد بأن الله يفرج بعد الكرب، من خلال هذه الآية وأمثالها كثير؛ يُحصِّن المسلم ضد اليأس القاتل.

ثم إن المؤمن يعتقد أن الانتحار جريمة وليس طريقاً للتخلص من المشاكل،قال تعالى: ﴿ **يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تَأۡكُلُوٓاْ أَمۡوَٰلَكُم بَيۡنَكُم بِٱلۡبَٰطِلِ إِلَّآ أَن تَكُونَ تِجَٰرَةً عَن تَرَاضٖ مِّنكُمۡۚ وَلَا تَقۡتُلُوٓاْ أَنفُسَكُمۡۚ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ بِكُمۡ رَحِيمٗا ۝٢٩** ﴾النساء: ٢٩، ويعتقد كذلكأن الانتحار هوبداية عذابه الشديد في الآخرة ؛لأنه مجرم في حق نفسه بقتل النفس التي حرم الله بغير حق، والمسلم العاقل لن يفكر في تخليص نفسه من عذاب الدنيا إلى عذاب أشد منه وأدوم: ﴿ **وَمَن يَقۡتُلۡ مُؤۡمِنٗا مُّتَعَمِّدٗا فَجَزَآؤُهُۥ جَهَنَّمُ خَٰلِدٗا فِيهَا وَغَضِبَ ٱللَّهُ عَلَيۡهِ وَلَعَنَهُۥ وَأَعَدَّ لَهُۥ عَذَابًا عَظِيمٗا ۝٩٣** ﴾النساء: ٩٣هذا هو جزاء قتل النفس، فلابد إذن من مدافعة اليأس والقنوط بكل الوسائل.

٧. تطهير القلب من مرض الحسد(٦٥):

كم من إنسان احترق قلبه وتعكر صفو حياته وتكدرت معيشته، وقد يصل إلى أقسى حالات الانهيار النفسي بسبب مرض أخلاقي خبيث هو الحسد! ولذلك قالوا: لله در الحسد ما أعدله، بدأ بصاحبه فقتله! قال –عمت رحمته– منفراً من هذا المرض: ﴿ **أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَىٰ مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِن فَضْلِهِ ۖ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَآتَيْنَاهُم مُّلْكًا عَظِيمًا (٥٤)** ﴾النساء: ٥٤ وقد يصاب الحاسد بالأرق، ويجافي النوم جفنيه وهو يخطط ويدبر لأذية الغير؛ لذلك دعا القرآن إلى التعوذ باستمرار من هذا الشر وتوكيل أمره إلى الله قال –جل ذكره–: ﴿ **قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ (١) مِن شَرِّ مَا خَلَقَ (٢) وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ (٣) وَمِن شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ (٤) وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ (٥)** ﴾الفلق: ١ - ٥

والحسد مرض نفسي يتلذذ فيهالحاسد بما يضر غيره ويكره ما ينفعه وإن لم يسئ إليه! وهذا هو الشرير عند الأخلاقيين، لأن تفاوت الناس سنة اجتماعية وضعها الله تعالى من أجل استمرار الحياة، قال –جلت حكمته– : ﴿ **أَهُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ ۚ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُم مَّعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۚ وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِّيَتَّخِذَ بَعْضُهُم بَعْضًا سُخْرِيًّا ۗ وَرَحْمَتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ (٣٢)** ﴾الزخرف: ٣٢ والحاسد إنما يعتدي على حق نفسه في الراحة، وعلى حق غيره في التمتع بنعم الله وإن كانت مما لا يملكه هو، كما أنه يخاصم القضاء ويعترض على إرادته تعالى في تعميم الخيرلكل الناس؛ لأنه سبحانه صاحب الحكمة المطلقة يعرف طباع خلقه وما يصلحهم، فقد يعطي البعض ما لا يعطيه للآخرين:﴿ **قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكَ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَن تَشَاءُ وَتَنزِعُ الْمُلْكَ مِمَّن تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَن تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَن تَشَاءُ ۖ بِيَدِكَ الْخَيْرُ ۖ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (٢٦)** ﴾آل عمران: ٢٦، لحكمة يعلمها هو، وبسبب الحسد غضب اليهود عندما بُعث خاتم الأنبياء من العرب ولم يبعث منهم فكانت كل أمنيتهم زوال نعمة الإيمان عن المؤمنين قال تعالى:﴿ **وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُم مِّن بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِّنْ عِندِ أَنفُسِهِم مِّن بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ ۖ فَاعْفُوا وَاصْفَحُوا حَتَّىٰ يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (١٠٩)** ﴾البقرة: ١٠٩، وقد أخبر القرآن عن أحدى الوسائل الخبيثة التي اتخذوها لبلوغ غايتهم الخبيثة فقال –تعالت قدرته– : ﴿ **وَقَالَت طَّائِفَةٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ آمِنُوا بِالَّذِي أُنزِلَ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَجْهَ النَّهَارِ وَاكْفُرُوا آخِرَهُ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ (٧٢)** ﴾آل

٦٥– قال سيد قطب في تعريف الحسد: "**هو انفعال نفسي إزاء نعمة الله على بعض عباده مع تمني زوالها، وسواء أتبع الحاسد هذا الانفعال بسعي منه لإزالة النعمة تحت تأثير الحقد والغيظ ، أو وقف عند حد الانفعال النفسي، فإن شرا يمكن أن يعقب هذا الانفعال**"، "في ظلال القرآن"، م٦، ج ٢٦-٣٠، ص٤٠٠٨، دار الشروق، بيروت، وقال الراغب: "**وربما كان مع ذلك سعي في إزالتها** "، المفردات، ص١٣٢. ويؤثر الحسد في جسد الحاسد تأثيرا بالغا قال الماوردي: "**إن أول ما يصيب الحاسد هو مرض في جسده، بحيث يعاني من حسرات ذلك الحسد...، قال بعض السلف: الحسد داء الجسد**"، أدب الدنيا والدين"، ص٢٦٤ بتصرف.

عمران: ٧٢ وقد عرض القرآن الكريم بعض المواقف الإجرامية التي لم يكن وراءها سوى الحسد ومن ذلك قصة أبناء آدم عليه السلام(٦٦)، قال تعالى:﴿ ۞ وَٱتۡلُ عَلَيۡهِمۡ نَبَأَ ٱبۡنَيۡ ءَادَمَ بِٱلۡحَقِّ إِذۡ قَرَّبَا قُرۡبَانٗا فَتُقُبِّلَ مِنۡ أَحَدِهِمَا وَلَمۡ يُتَقَبَّلۡ مِنَ ٱلۡأٓخَرِ قَالَ لَأَقۡتُلَنَّكَۖ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ ٱللَّهُ مِنَ ٱلۡمُتَّقِينَ ٢٧ ﴾المائدة: ٢٧، أما الجريمة الثانية فهي ما اقترفه أبناء يعقوب عليه السلام في حق أخيهم يوسف الذي قربه أبوه بعد أن لمس فيه علامات النبوة منذ الصغر، وهو ما أثار حسد وحنق الأخوة فعزموا بداية على قتله والتخلص منه:﴿ ٱقۡتُلُواْ يُوسُفَ أَوِ ٱطۡرَحُوهُ أَرۡضٗا يَخۡلُ لَكُمۡ وَجۡهُ أَبِيكُمۡ وَتَكُونُواْ مِنۢ بَعۡدِهِۦ قَوۡمٗا صَٰلِحِينَ ٩ ﴾يوسف: ٩، لكن بعضهم استبشع ذلك فاكتفوا بإلقائه في الجب﴿ قَالَ قَآئِلٞ مِّنۡهُمۡ لَا تَقۡتُلُواْ يُوسُفَ وَأَلۡقُوهُ فِي غَيَٰبَتِ ٱلۡجُبِّ يَلۡتَقِطۡهُ بَعۡضُ ٱلسَّيَّارَةِ إِن كُنتُمۡ فَٰعِلِينَ ١٠ ﴾يوسف: ١٠ لتمتد المعاناة المريرة بالنبي يعقوب ردحا طويلا من الزمن.

٨ . تطهير القلب من مرض الكبر والعجب:

لا يمكن للمتكبر وهو "**المعجب بنفسه والذي يرى نفسه أكبر من غيره**"(٦٧) أن يمتلك نفسية سوية؛ لأنه يغضب ويتألم لأقل انتقاد في حقه ولا يسلم بسنة الحياة التي تقتضي تفاضل الناس على بعضهم﴿ أَهُمۡ يَقۡسِمُونَ رَحۡمَتَ رَبِّكَۚ نَحۡنُ قَسَمۡنَا بَيۡنَهُم مَّعِيشَتَهُمۡ فِي ٱلۡحَيَوٰةِ ٱلدُّنۡيَاۚ وَرَفَعۡنَا بَعۡضَهُمۡ فَوۡقَ بَعۡضٖ دَرَجَٰتٖ لِّيَتَّخِذَ بَعۡضُهُم بَعۡضٗا سُخۡرِيّٗاۗ وَرَحۡمَتُ رَبِّكَ خَيۡرٞ مِّمَّا يَجۡمَعُونَ ٣٢ ﴾الزخرف: ٣٢؛ فقد تكون الأفضل في أمر والأقل شأنا في أمر آخر، وهكذا طباع البشر مجبولة على النقص والكمال لله سبحانه، لكن المتكبر يتوقع من الناس أن يكيلوا له المدائح في جميع الأحوال! يحسب أنه إنما خلق؛ لُيبَجَّل:﴿ لَا تَحۡسَبَنَّ ٱلَّذِينَ يَفۡرَحُونَ بِمَآ أَتَواْ وَّيُحِبُّونَ أَن يُحۡمَدُواْ بِمَا لَمۡ يَفۡعَلُواْ فَلَا تَحۡسَبَنَّهُم بِمَفَازَةٖ مِّنَ ٱلۡعَذَابِۖ وَلَهُمۡ عَذَابٌ أَلِيمٞ ١٨٨ ﴾آل عمران: ١٨٨وهو ما يجعلنظرته للآخرين ملؤها الحنق والحقد ويزج به في ألم نفسي دائم، وسنة الحياة تقتضي أن يكون هناك سائس ومسوس لكن الكبرياء؛ وهو عدم الانقياد للغير يجعل صاحبه في عزلة حقيقية؛ لا يستطيع التأقلم مع الناس والخضوع لهم في أقل شيء فتكون حياته مليئة بالصعوبات.

وقد ذم القرآن هذا المرض القلبي الذي كان السبب وراء أول معصية لله تعالى، قال جل شأنه لإبليس: ﴿ قَالَ مَا مَنَعَكَ أَلَّا تَسۡجُدَ إِذۡ أَمَرۡتُكَۖ ﴾الأعراف: ١٢ فرد بكل كبر ووقاحة ﴿ قَالَ أَنَا۠ خَيۡرٞ مِّنۡهُ خَلَقۡتَنِي مِن نَّارٖ وَخَلَقۡتَهُۥ مِن طِينٖ ١٢ ﴾الأعراف: ١٢وقد وصف الله هذا المشهد المؤثر بقوله: ﴿ وَإِذۡ قُلۡنَا لِلۡمَلَٰٓئِكَةِ ٱسۡجُدُواْ لِأٓدَمَ فَسَجَدُوٓاْ إِلَّآ إِبۡلِيسَ أَبَىٰ وَٱسۡتَكۡبَرَ وَكَانَ مِنَ ٱلۡكَٰفِرِينَ ٣٤ ﴾البقرة: ٣٤، لذلك فالله تعالى يكره

٦٦-لقد أمر آدم- باعتباره نبيا- ابنيه بأن يتزوج كل منهما بأخته غير التوأم، لكن قابيل رفض هذه التعاليم وأراد الزواج من أخته التوأم، ولحسم الخلاف قررا تقديم قربان إلى السماء فيتزوجها الذي تقبل قربانه، فتقبل قربان هابيل فحسده أخوه على هذا الفضل الإلهي فقتله.

٦٧-المفردات، ص٤٧١

هذه الخصلة ﴿ لَا جَرَمَ أَنَّ ٱللَّهَ يَعۡلَمُ مَا يُسِرُّونَ وَمَا يُعۡلِنُونَۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُسۡتَكۡبِرِينَ ٢٣ ﴾النحل: ٢٣﴿ وَلَا تُصَعِّرۡ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمۡشِ فِي ٱلۡأَرۡضِ مَرَحًاۖ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخۡتَالٖ فَخُورٖ ١٨ ﴾لقمان: ١٨كما نبه القرآن الكريم على أن المتكبر يجعل نفسه مثار للسخرية، فقال عظم ملكه:﴿ وَلَا تَمۡشِ فِي ٱلۡأَرۡضِ مَرَحًاۖ إِنَّكَ لَن تَخۡرِقَ ٱلۡأَرۡضَ وَلَن تَبۡلُغَ ٱلۡجِبَالَ طُولٗا ٣٧ ﴾الإسراء: ٣٧، وكفى بالعجب شرا أن يجعل صاحبه في نقص وتقهقر دائم، لأنه لا يروم التزيد والاقتباس من الغير ما دام معتقدا أنه خير من الجميع.

وقد حكى القرآن الكريم قصص العقوبات المهلكة التي نالها الكثير من المستكبرين المعجبين بأنفسهم وأموالهم ومناصبهم كقصة صاحب الجنة الذي: ﴿ وَدَخَلَ جَنَّتَهُۥ وَهُوَ ظَالِمٞ لِّنَفۡسِهِۦ قَالَ مَآ أَظُنُّ أَن تَبِيدَ هَٰذِهِۦٓ أَبَدٗا ٣٥ ﴾الكهف: ٣٥، وكذلك قارون الذي قال: ﴿ وَٱبۡتَغِ فِيمَآ ءَاتَىٰكَ ٱللَّهُ ٱلدَّارَ ٱلۡأٓخِرَةَۖ وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ ٱلدُّنۡيَاۖ وَأَحۡسِن كَمَآ أَحۡسَنَ ٱللَّهُ إِلَيۡكَۖ وَلَا تَبۡغِ ٱلۡفَسَادَ فِي ٱلۡأَرۡضِۖ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُفۡسِدِينَ ٧٧ قَالَ إِنَّمَآ أُوتِيتُهُۥ عَلَىٰ عِلۡمٍ عِندِيٓۚ أَوَلَمۡ يَعۡلَمۡ أَنَّ ٱللَّهَ قَدۡ أَهۡلَكَ مِن قَبۡلِهِۦ مِنَ ٱلۡقُرُونِ مَنۡ هُوَ أَشَدُّ مِنۡهُ قُوَّةٗ وَأَكۡثَرُ جَمۡعٗاۚ وَلَا يُسۡـَٔلُ عَن ذُنُوبِهِمُ ٱلۡمُجۡرِمُونَ ٧٨ ﴾القصص: ٧٧ - ٧٨.

وخلاصة القول أن المعلومات المذكورة عن النفس الإنسانية في القرآن يمكن أن تشكل نظرية شاملة عن النفس تعمل المشاهدة والتجربة في توضيحها ووضع تفصيلاتها كما ذكر ذلك غير واحد من المفكرين(٦٨)،وهذا يحتاج إلى مشوار طويل من التجريب والبحث، وذلك باستعمال المنهج الاستقرائي بالبدء من الجزئيات لتتكامل مكونة التصور الشامل، لكن هذا لا يتم طبعا إلا بتحديد الأطر الفكرية والمنهجية العامة التي يجب أن يقوم عليها البحث في هذا العلم.

٦٨.كمحمد قطب في كتابه: "دراسات في النفس الإنسانية"، ومصطفى محمود في كتابه: "علم نفس قرآني".....